

COSMOPOLITAN

Logra tus metas financieras con consejos expertos

Tu relación con el dinero puede tener más que ver con tu familia de lo que pensabas

Activa tu radar antipsicópatas
Te decimos cómo

¿El cortisol es culpable de todos tus problemas?
Investigamos al respecto

Young Miko

"REPRESENTO ALGO MÁS GRANDE QUE YO"

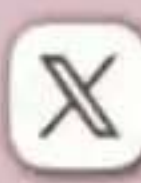
\$ 89 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE. UU.

MAYO 2026
Solo para mayores de edad

www.VisitAcapulco.Travel

 Acapulco  Visita Acapulco  Visita Acapulco

Acapulco®



FRANCISCO ORLANDO
GUERRERO
GOBIERNO DEL ESTADO
2017-2021



FIDEICOMISO PARA
LA PROMOCIÓN TURÍSTICA
DE ACAPULCO



Contenido



Spring Fever
Pág. 28



¡Viva el color!
Pág. 38

↓

Planes para el mes 05

***Cosmo's Most Wanted* 15**

¿Tus problemas son culpa del cortisol? 46

Herencia financiera 52

Invierte en ti 56

Las finanzas como elemento de tu amor propio 60

Young Miko 62

Radar antipsicópatas 70

***Happy Mother's Day* 74**

Horóscopos 80



ON TREND:
80's are back!
Pág. 18

FOTOS DE PORTADA: MAYAN TOLEDANO
STYLING: BRANDON TAN
MAKEUP: JONUEL NADER LOPEZ
PELO: CHRISTIAN ALEXIS

Look de portada: Top y bra, Jane Wade. Pantalón, Nike. Zapatos, Luar.

COSMOPOLITAN

VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-9085-9000

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL

COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**
REDACTORA **Regina Cuevas de la Fuente**

ARTE

EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL

DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO

PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN
SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS.
COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

Swarovski florece esta primavera
a través de su segunda colección
cápsula de la mano de Ariana
Grande. Imagina un jardín de
cristales coloridos y llévalos
como tu mejor accesorio
de la temporada.



DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

COSMOPOLITAN

Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este,
Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 2026 N° 05. Fecha de impresión: 09 de abril, 2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe 481, piso 10, colonia Santa Fe Cuajimalpa, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05348, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656 con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco N° 435, colonia San Juan Tilhuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, Tel. 55-5230-9500. Impresión: Litográfica INGRAMEX, S.A. de C.V., con domicilio en Centeno N° 195, colonia Valle Sur, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09819, Ciudad de México. Tel. 55-5445-0800. EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación: 23 de abril, 2026.

EDITORIAL TELEvisa, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958



FOTOS: CORTESÍA.



TIANGUIS
TURÍSTICO
MÉXICO
ACAPULCO
2026



Turismo
Secretaría de Turismo

MÉXICO

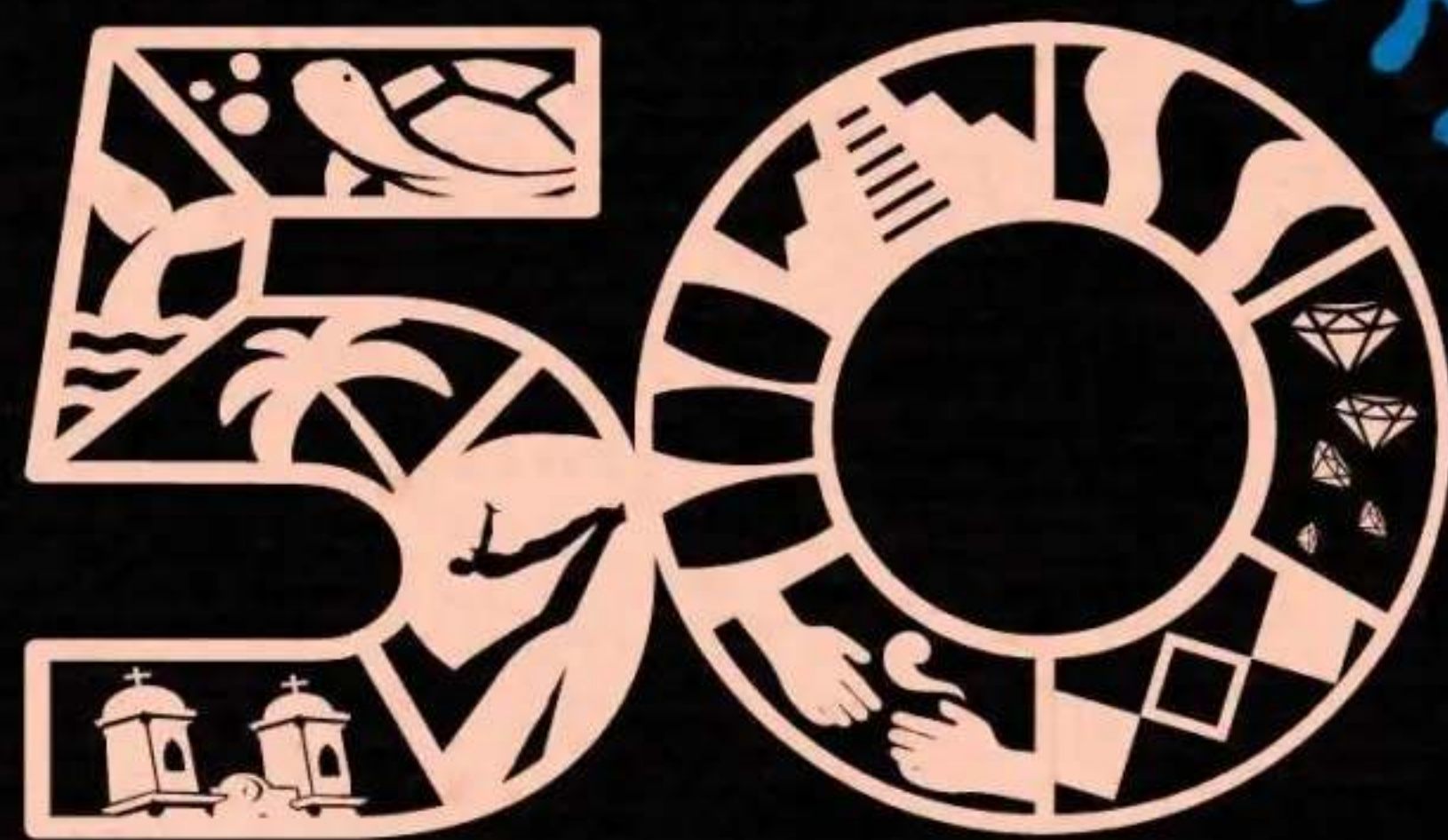


TRANSFORMANDO
GUERRERO
GOBIERNO DEL ESTADO
2021 - 2027

SECRETARÍA DE
TURISMO
DEL ESTADO DE GUERRERO

GUERRERO
TRAVEL

Acapulco



E D I C I Ó N

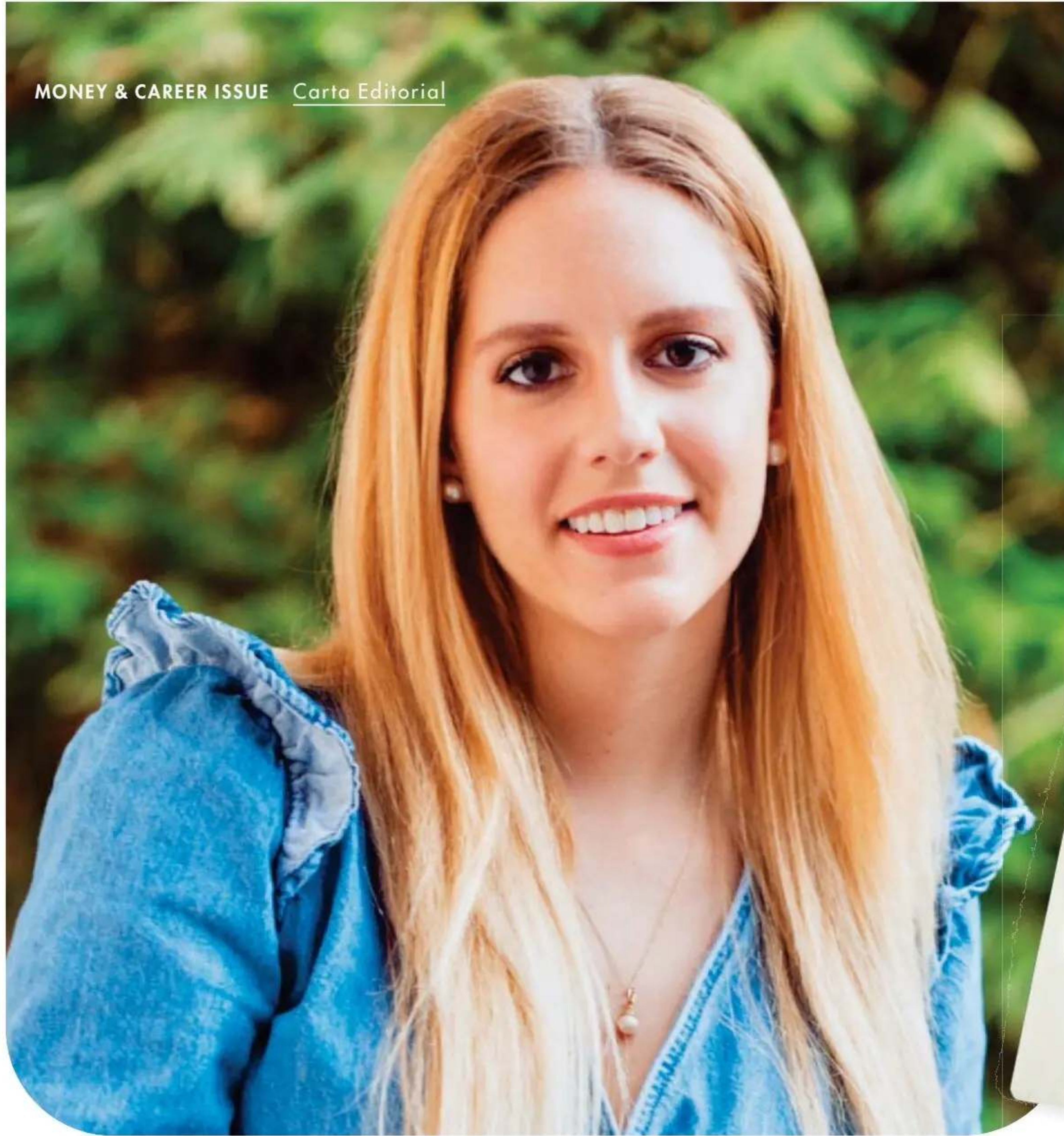
TIANGUIS
TURÍSTICO

MÉXICO

Acapulco

2 0 2 6

DONDE EL VIAJE COMENZÓ
DEL 27 AL 30 DE ABRIL
EXPO MUNDO IMPERIAL



Hablemos de dinero

A veces se olvida porque no es la sección dominante de la revista, pero me encanta recordarle a la gente sobre nuestra sección *Money*, donde hablamos de todos los temas relacionados a trabajo, carrera y dinero. Y te preguntarás por qué me gusta tanto esta sección... pues porque es un tema del que muchas personas no hablan y que, sobre todo, muchas mujeres no tocan, del cual solemos sentirnos desinformadas, y me parece importantísimo aprender cada vez más del tema para tener una mejor gestión de nuestras finanzas y, con eso, de nuestras vidas. Hablar de dinero es mucho más que decir cuánto ganas o cuánto te costó tu bolsa nueva: es hablar de consejos para ahorrar, lo que necesitas saber antes de contratar una tarjeta de crédito, formas de invertir para que tus ahorros te generen más... en fin, hay muchísimos temas por explorar en esta sección y eso hacemos mes con mes. Por todo ello me gusta dedicarle una edición al año en la que le demos un enfoque un poco más grande, porque sé que las chicas *Cosmo* son mujeres independientes, trabajadoras y que buscan mantenerse informadas... y no te dejaremos sola en eso.

Aunque me encanta hablar de la sección de *Money*, no es lo único que traemos en esta edición: en portada tenemos a Young Miko, una artista que parece estar en todos lados últimamente... desde la "casita" de Bad Bunny en el Super

Bowl hasta una reciente colaboración viral con una marca de moda, ella se abre paso en el mundo musical y de la cultura pop, ¡y nos encanta! Ve a la página 62 para leer todo lo que nos contó en una entrevista y conocerla un poco más.

No te *spoileo* más para que pases página y descubras tú misma todo el contenido increíble que te preparamos este mes. Esperamos que sea tu compañero perfecto durante el mes y ¡nos vemos en la próxima edición!



Constanza

Constanza Alcocer
EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Tu kit para mayo

Es el mes perfecto para salir de la rutina, probar algo nuevo y aprovechar cada día con opciones para tu agenda que de verdad valen la pena. ¿Lista?

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Música

Tecate Emblema

Llega como uno de los festivales más esperados del año y reúne a grandes artistas del pop y rock, como los Jonas Brothers, Zara Larsson, Gloria Trevi, Kenia Os y Louis Tomlinson, entre otros. Plan perfecto para disfrutar con tus *bffs* y vivir la música en grande.

16 y 17 de mayo,
Autódromo Hermanos
Rodríguez, CDMX.
tecate-emblema.mx

FOTO: GETTY IMAGES.

Streaming

***The Four Seasons*, temporada 2**

Tres parejas de amigos viajan juntos para pasar un fin de semana y se enteran de que una de las parejas del grupo está por separarse. Durante un año retratan cómo esta noticia termina afectando las relaciones entre todos, dejando al descubierto viejos y nuevos conflictos. Solo por Netflix a partir del 28 de mayo.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.



Streaming

***Berlín y la dama del armiño*, temporada 2**

La serie proveniente de *La casa de papel* está de regreso. La trama sigue a Berlín (Pedro Alonso), quien reúne a su equipo en Sevilla para robar una obra de Leonardo da Vinci mientras se enfrenta al poderoso duque de Málaga.

Solo por Netflix a partir del 15 de mayo.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.



Streaming

Unconditional

Unas vacaciones entre madre e hija se convierten en una pesadilla cuando Gali es arrestada por tráfico de drogas. Su madre, Orna, intenta luchar por la libertad de su hija, pero es arrastrada a una peligrosa red de crimen y corrupción. **Solo por Apple TV+ a partir del 8 de mayo.**

FOTO: CORTESÍA APPLE TV+.



Pantalla grande

Mortal Kombat

Una peli de acción y fantasía basada en el videojuego. La trama sigue a un grupo de guerreros que deben participar en un torneo mortal para salvar la Tierra, enfrentándose a enemigos muy poderosos en combates de acción.

FOTO: WARNER BROS. PICTURES.



Música

Lorde

Una de las voces más icónicas del pop llega con su *Ultrasound Tour*. Un concierto que promete buena música, gran producción y algunos de sus grandes éxitos, desde "Royals" hasta "Team". **1 de mayo, Palacio de los Deportes, CDMX. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

Humbe

El cantante mexicano recorrerá el país con su gira *Dueño del cielo*, llevando su música a distintas ciudades de México para que sus fans disfruten un show lleno de emociones y sus canciones más top. **Diferentes fechas alrededor del país, ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencias

Capítulo VIII: Alucinaciones

Exposición inmersiva que invita a explorar la mente y sus límites a través de experiencias visuales y sensoriales. Un recorrido entre lo real y lo imaginario.

Hasta el 31 de mayo,
LagoAlgo, Bosque de Chapultepec, CDMX.
lago-algo.mx

FOTO: CORTESÍA LAGOALGO.



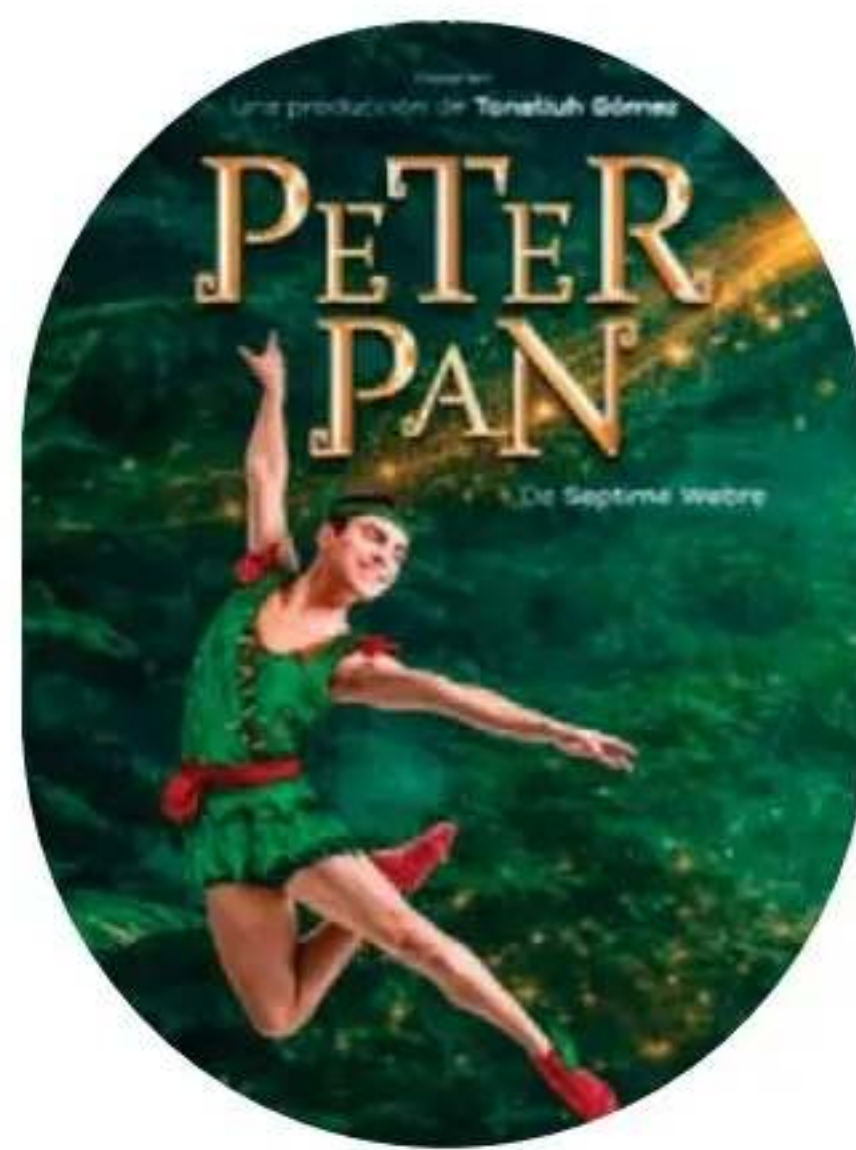
Arte y Diseño

El jardín de Velasco

Una muestra que revela el lado más personal y científico del pintor José María Velasco a través de obras, bocetos y objetos. Con más de 300 piezas, ofrece una nueva forma de entender su trabajo.

Hasta el 26 de mayo,
Museo Kaluz, CDMX.
museokaluz.org

FOTO: CORTESÍA MUSEO KALUZ.



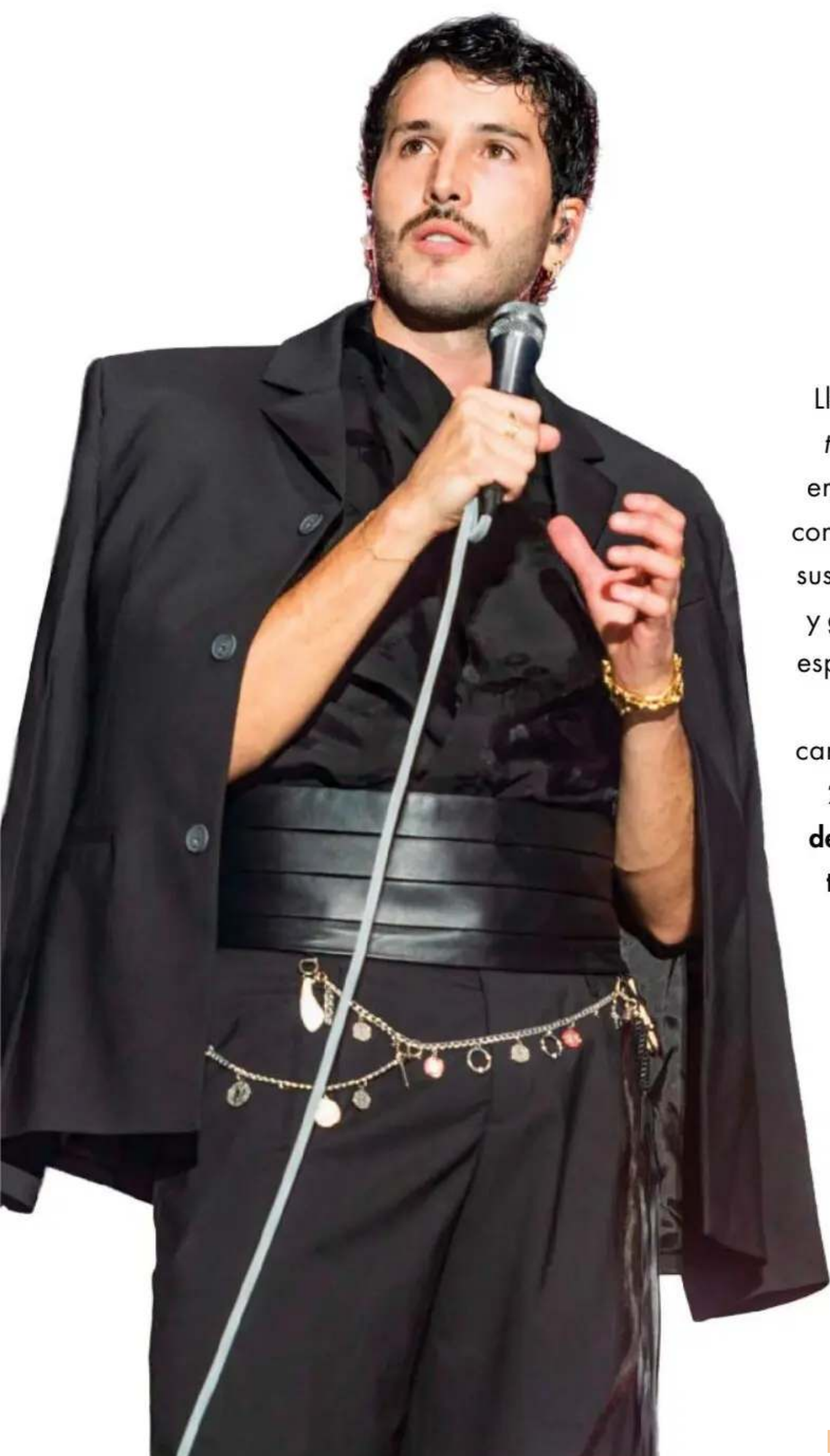
Teatro

Ballet de Peter Pan

Una función única que combina tecnología y danza con más de 85 artistas en escena que fusionan el ballet clásico con elementos musicales de hip hop y tango. **17 de mayo,** Auditorio Nacional, CDMX.

ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA BALLET DE JALISCO.



Música

Sebastian Yatra

Llega con su tour *Entre tanta gente*, un show emotivo donde conecta con su público a través de sus letras más personales y grandes éxitos con un espectáculo que promete dejarte bailando y cantando a todo pulmón.

23 de mayo, Palacio de los Deportes, CDMX.
ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

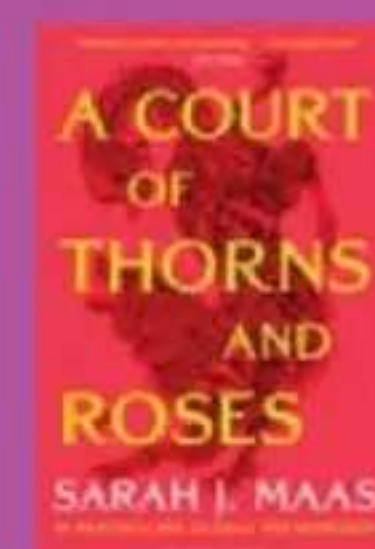
Lany

Un plan que no falla: una gira que promete una noche cargada de nostalgia, energía y letras que te sabes de memoria. Podrás cantar *hits* como "Malibu Nights", "ILYSB" y "Mean It": un concierto que disfrutarás por la música y por la experiencia.

2 de mayo, Pepsi Center WTC, CDMX. **ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.

Get lit



Para leer

A COURT OF THORNS AND ROSES, DE SARAH J. MAAS

Una saga de fantasía que sigue a Feyre, una joven que, tras matar a una criatura mágica, es llevada a un mundo lleno de hadas, secretos y peligros donde su vida cambia por completo entre romance, conflictos y decisiones por tomar.

FOTO: CORTESÍA CASA DEL LIBRO.



Para escuchar

THE HIGH PERFORMANCE PODCAST

Conducido por Jake Humphrey y Damian Hughes, explora las claves del éxito a través de entrevistas con figuras destacadas. Comparte hábitos y aprendizajes para mejorar el rendimiento personal en tu día a día.

Escúchalo en plataformas de audio.

FOTO: CORTESÍA DE SPOTIFY.

Catching up with POR MARIANA MIJARES The Mandalorian and Grogu



El cazarrecompensas más icónico de la galaxia regresa... ahora en pantalla grande.

Tras redefinir el universo de *Star Wars* en streaming con *The Mandalorian*, la historia de Din Djarin y Grogu da el salto al cine con *The Mandalorian and Grogu*, que se estrenará el 22 de mayo.

Dirigida por Jon Favreau, esta entrega se sitúa en un momento clave: el Imperio ha caído tras los eventos de *Return of the Jedi*, pero sus remanentes siguen operando en las sombras, obligando a la naciente Nueva

República a recurrir a aliados poco convencionales, entre ellos, el legendario mandaloriano Din Djarin (interpretado por Pedro Pascal) y su tierno aprendiz, Grogu.

La película retoma la esencia que convirtió a la serie en fenómeno: un western espacial con mucho corazón y tecnología innovadora. Ahora, esa dinámica se expande a una misión aún más ambiciosa en la que ambos enfrentarán nuevas amenazas.

¿Qué pasó en la serie?

Ambientada cinco años después de la caída del Imperio, la historia se

enfoca en un solitario cazarrecompensas que cambia su destino cuando decide proteger a Grogu, un niño sensible a la Fuerza perseguido por los restos del Imperio.

A lo largo de tres temporadas —y su reencuentro en *The Book of Boba Fett*—, la dupla no solo escapó de enemigos como Moff Gideon, sino que también se convirtió en el corazón emocional de la saga.

¿En qué nos quedamos?

Al final de la segunda temporada, Din Djarin se vio obligado a dejar ir a Grogu, quien partió con Luke Skywalker para entrenar como Jedi. Sin embargo, en *The Book of Boba Fett* ambos se reencuentran y confirman que su vínculo está por encima de todo.

En la tercera temporada, los mandalorianos recuperaron Mandalore y reactivan la Gran Forja bajo el liderazgo de Bo-Katan Kryze tras una batalla marcada por el sacrificio de Paz Vizsla y la captura de Din Djarin. El enfrentamiento final terminó con la aparente destrucción de Moff Gideon, sus clones sensibles a la Fuerza y el Darksaber, simbolizando

que el liderazgo de Mandalore ya no depende de una espada, sino de la unidad de su pueblo. Con la paz restablecida, Din adopta oficialmente a Grogu (ahora Din Grogu) y ambos comienzan una nueva vida en Nevarro colaborando con la Nueva República y donde el pequeño comienza su preparación como aprendiz mandaloriano.

¿Qué veremos ahora?

The Mandalorian and Grogu promete llevar la historia a una escala mayor, con la Nueva República intentando proteger todo aquello por lo que luchó la Rebelión y los restos del Imperio reorganizándose, y Djarin y Grogu enfrentando su misión más peligrosa hasta ahora. Sin embargo, la galaxia sigue fragmentada, con líderes dispersos y nuevas tensiones en el horizonte.

La película ampliará el conflicto político y militar, pero sin perder el vínculo central entre ambos personajes: una relación que, más allá del destino o linaje, trata sobre elección, lealtad y familia encontrada.

★ LOS PERSONAJES ★



DIN DJARIN
(*The Mandalorian*,
Pedro Pascal)

Un cazarrecompensas de pocas palabras marcado por la tradición mandaloriana. Aunque al inicio era frío y guiado por el deber, su relación con Grogu lo sensibilizó, llevándolo a cuestionar las reglas de su propia doctrina y a convertirse en una figura clave en el destino de su pueblo.



GROGU
Un niño sensible a la Fuerza cuya aparente fragilidad esconde un poder extraordinario. Su relación con Djarin redefine el corazón de la historia, pasando de “objetivo” a hijo adoptivo.



CORONEL WARD
(*Sigourney Weaver*)
Lideresa de los Adelphi Rangers de la Nueva República, mantiene un estrecho vínculo con algunos de los íconos más importantes de la Rebelión —y de *Star Wars*—, incluida la princesa Leia. En el *trailer* parece una pacifista, pues afirma que todo se trata de prevenir una nueva guerra.



ROTTA THE HUTT
(*Jeremy Allen White*)
El hijo de Jabba (antes conocido como “Stinky” en *The Clone Wars*) ahora es un adulto y aparece como una especie de gladiador, más físico y feroz que otros Hutt, cruzándose en el camino de Din Djarin y Grogu y con la necesidad de salir de la sombra de su padre.

COSMO FACTS!

Fact 1

La serie fue el primer proyecto *live-action* de *Star Wars* y marcó el antes y después en la franquicia televisiva.

Fact 2

Martin Scorsese sorprende con un cameo de voz como un comerciante ardeniano que, por unas monedas, le ofrece información al Mandalorian.

Fact 3

La tecnología StageCraft permitió crear escenarios digitales en tiempo real, transformando el modo de filmar ciencia ficción.

Kitzia y Colu en el baño: el podcast donde todo se dice entre amigas



Hay conversaciones que no ocurren en la mesa ni mucho menos en un *chat*...

POR ANDREA SIERRA

FOTOS: CORTESÍA, GETTY IMAGES.

Pasan en el lugar que menos te imaginas: **en el baño.** Ese momento en el que te escapabas con tu amiga y, sin darte cuenta, terminas diciendo lo que no podías poner en palabras. De ahí nace *Kitzia y Colu en el baño*, un *podcast* que se siente justo así: íntimo, honesto y cero producido. Hablamos con Kitzia sobre por qué necesitábamos un espacio así y qué lo hace diferente.

¿Por qué el baño? ¿Qué representa para ti ese espacio?

Es un lugar que representa intimidad. Ahí tienes conversaciones que no tendrías en un espacio público. Estás en un restaurante, quieres decir algo y es *"acompañame al baño"*. Ahí puedes tocar temas que no tratarías en otro sitio. Es poder abrir una parte de nosotras que no abriríamos en público.

En un momento de la vida donde todo está filtrado, ¿qué conversaciones querías tener?

Justo las que no están filtradas, las que son completamente auténticas entre amigas. Poder decir: *"Así soy yo"*, *"esto es lo que vivo"*, *"por qué me duele..."*. Algo mucho más humano, mucho más real.

¿Qué te dio el *podcast* que no te habían dado otros medios?

En otros medios todo es más curado, más pensado o editado. Aquí no. Te hacen una pregunta y reaccionas en el momento. Y estoy con Colu, que es de mis mejores amigas desde hace más de 20 años, así que tenemos un nivel de intimidad muy fuerte y nos permitimos abrirnos de verdad.

¿Por qué Colu? ¿Qué hace que su dinámica funcione?

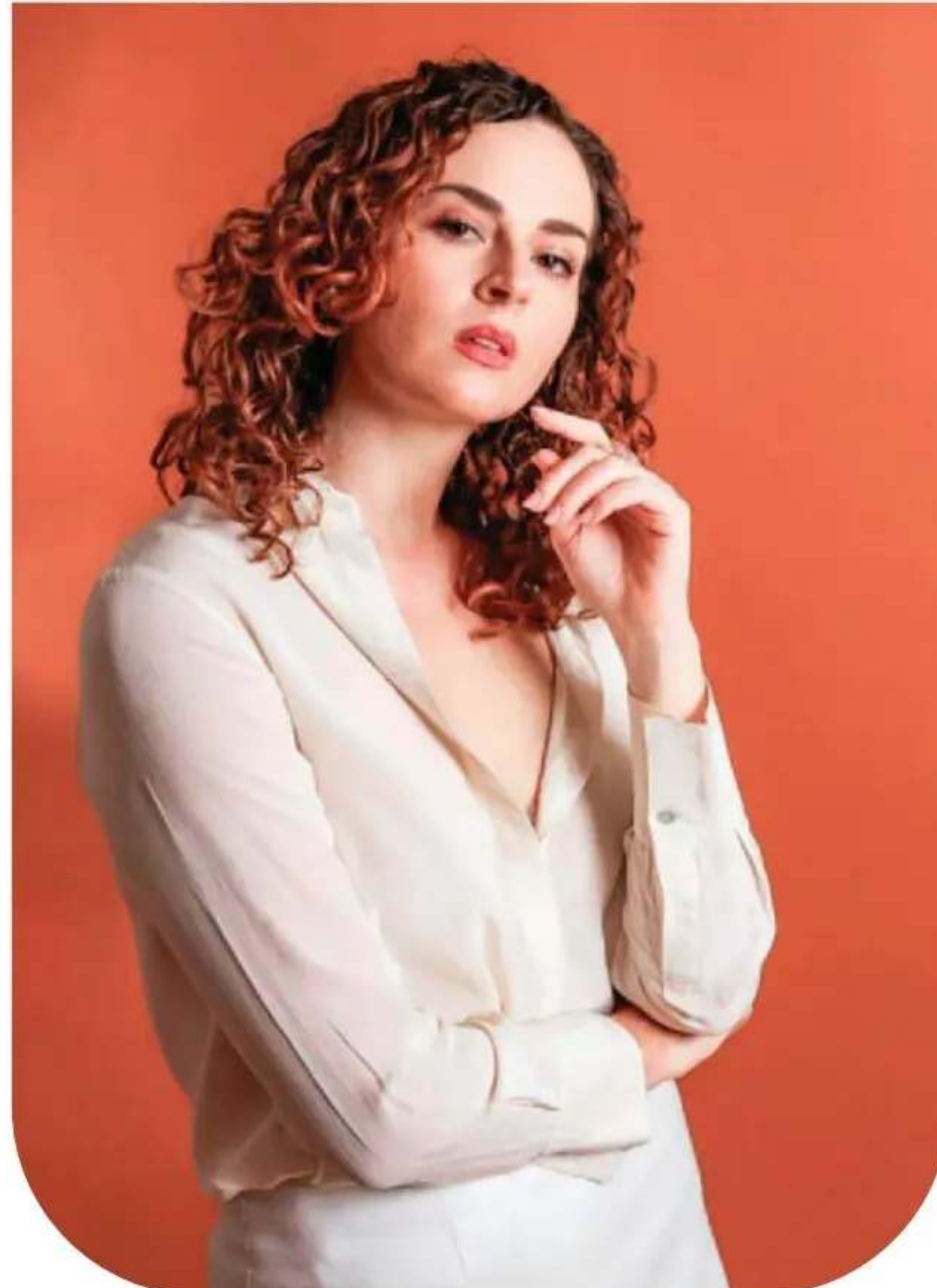
Nos conocemos desde hace mucho y siempre tuvimos una conexión muy auténtica. Además, somos muy distintas. Yo soy 10 años más grande, tengo hijos... ella es más liberal. Eso hace que tengamos diferentes puntos de vista y que la conversación se enriquezca.

¿Cómo eligen los temas?

Planeamos en bloques, pensamos de qué queremos hablar o si vamos a tener invitadas y también preguntamos en redes, pero hablamos desde nuestra experiencia, porque es lo que en realidad podemos aportar.

¿Qué hace distinto a su *podcast*?

Que somos nosotras sin filtros. Si ponemos un tema sobre la mesa, lo hablamos hasta el fondo. No es guardar apariencias, sino ser auténticas.



**"Así soy yo",
"Esto estoy viviendo",
"Por qué me duele..."**

Si tuvieras que definirlo en una palabra...

Complicidad.

¿Qué te gustaría que se llevaran después de escucharlas?

Que puedan ser ellas mismas, que logren buscar ayuda. Depende del episodio, pero hablamos mucho de apoyo, de sororidad, de nuestros problemas personales... porque a veces en redes parece que todo es perfecto y no es así.

¿Por dónde empezar el *podcast*?

No hay un orden. Todos los episodios son distintos y en cualquiera puedes conectar. Depende de lo que buscas.



TE CONTAMOS MÁS

Kitzia y Colu en el baño es ese espacio al que entras con tu amiga para decir lo que no cabe en lo público. Un *podcast* que parte de la intimidad del baño para abrir conversaciones reales sobre relaciones, amor, desamor, inseguridades y todo lo que suele quedar fuera. Sin filtros ni pretensiones, Kitzia y Colu hablan desde su experiencia, con puntos de vista distintos, pero complementarios, creando un lugar donde la honestidad, la complicidad y la vulnerabilidad no solo son bienvenidas, sino necesarias.

Escúchalo en diferentes plataformas de audio.
IG: @kitziaycolu

Tyriq Withers

Está listo
para
recogerte*

(*en un Uber)

La estrella de *Reminders of Him* se sincera sobre cómo es encontrar el amor cuando eres el protagonista romántico.

Bata, **Brioni**.
Pantalones,
Todd Snyder.
Collar, **Chopard**.
Pañuelo de bolsillo,
Brunello Cucinelli.
Anillo, **Eliburch Jewelry**.

Con su estatura de 1.96 y una mandíbula lo bastante definida como para hacerte detener mientras *scrolleas*, Tyriq Withers podría parecer destinado al estrellato, pero con una actitud sencilla y una risa fácil, su humildad sigue intacta pese a su creciente fama. “Las personas ven el exterior y asumen que tienes todo bajo control”, dice el actor, quien interpreta a Ledger Ward la adaptación del *bestseller* de Colleen Hoover *Reminders of Him*. “Creo que cuando ves a Ledger piensas que es un tipo duro, pero en realidad es un chico sensible y vulnerable... porque eso somos todos”. Definido por él mismo como un “*lover boy*”, Withers se siente menos como el típico galán inalcanzable de Hollywood y más como ese *crush* que nunca terminaste de olvidar. Por eso, nos sentamos a hablar sobre cómo es la vida siendo alguien considerado irresistiblemente atractivo, cuya fama aún no parece haberle caído del todo.

Creo que a las mujeres nos educan para ser muy conscientes de nuestra apariencia y de cómo cumplimos —o no— ciertos estándares de belleza. Me da curiosidad saber cómo es eso desde la perspectiva masculina, en especial ahora que entraste en un rol protagonista romántico como Ledger...

Creo que todo empezó a cambiar cuando supe que tendría que quitarme la camisa ante la cámara. Ahí fue cuando comencé a tener una relación más complicada con mi cuerpo, a fijarme muchísimo en los detalles. Hay días en los que no quiero ir a la playa porque no me siento cómodo o incluso momentos en los que no quiero ni meterme a bañar porque no quiero verme sin ropa. Es algo reciente, justo

cuando mi trabajo empezó a poner mi apariencia en el centro.

¿Has notado alguna diferencia entre salir con alguien antes y después de la fama?

No he salido en realidad con nadie desde que llegó la fama. Me parece alucinante que la gente viera mi trabajo y se emocione por eso. Ni siquiera siento que tenga fama. No sé... es raro, pero me da curiosidad ver cómo será eso.

Si alguien te escribe por DM, ¿saldrías con esa persona?

Sí, creo que eso es muy atrevido, pero tiene que ser la persona indicada. No suelo meterme a los DMs y nunca sé qué decir. Ah, tuve una primera cita —esta es buena— con alguien que llevaba tiempo en la industria, ¿sabes? Fue hace un par de años y durante la cita me dijo: “Tengo que seguirte en Instagram”. Lo hizo y luego se metió a sus DMs y ahí estaba yo... le había mandado mensaje como cinco años antes.

Qué risa. ¿Recordabas que habías hecho eso?

¡No! Lo leyó en voz alta en la mesa —eran como tres frases—. Decía algo como: “Oye, antes de que termine 2017, no podía cerrar el año sin decirte lo guapa que eres”. Algo así. Y yo me quedé ahí, rojo como tomate. En fin, por eso no me meto a los DMs... porque viven para siempre.

¿Eres de los que les gusta impresionar en una cita?

Sí, claro. ¿A quién no? Creo que es lindo intentar impresionar siempre a alguien que te interesa y eso puede verse de muchas formas distintas. Ya sabes, como pasar por esa persona para una cita... aunque no te voy a recoger en mi Hyundai Elantra 2013, mejor pedimos un Uber [ríe].



Look y corbata,
Ferragamo.
Zapatos,
Belgian Shoes.
Collar, **ITÄ**.
Anillo (usado
como colgante),
Eliburch Jewelry.

style

Cosmo's Most

En temporada

La bolsa que debes llevar es una *tote*. En cuero y con lienzos que van del minimalismo *chic* al estampado más *statement*. Cárgala al mercado, al *gym* o a esa cita de *brunch* del domingo: siempre parecerá que tienes todo bajo control.

Bolsa, **COS**.



Los *items* más *hot* de la primavera llegan para que tu lista de deseos solo grite "agregar al carrito".

POR ANDREA SIERRA • FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA • DISEÑO DE SET: ANDREA ROMÁN

Wanted

9 DE CADA 10
MUJERES LO
PREFIEREN CON
LUBRICANTE*



¡PRUÉBALO!

*JOZCOWSKI RN, HERBENICK D, SCHICK V, REECE M, SANDERS SA, AND FORTENBERRYJD WOMEN'S PERCEPTIONS ABOUT LUBRICANT USE AND VAGINAL WETNESS DURING SEXUAL ACTIVITIES J SEX MED. CONSULTE A SU MÉDICO. PREVENCIÓN ES SALUD. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 25330020184191. REG. SAN. 1320C2021 SSA. RT-M-3u8DHw

Revistas.PeruRadio.net.pe



Clásico que no falla

Los aviadores vuelven con cristales degradados en tonos miel, verde botella y azul hielo que filtran el sol con una actitud que ningún otro par iguala.

Lentes de sol, Carrera.

El tiempo nunca lució tan bien en tu muñeca

Los relojes de esta primavera
apuestan por cajas delgadas,
correas de cuero y esferas
que oscilan entre lo *vintage*
y lo ultramoderno. El detalle
que lo dice todo.

Reloj, **Tissot**.
Anillo, **Cos**.



POWER &



MICHAEL KORS



CHLOÉ



1

2



3

POR ANDREA SIERRA

El regreso de la actitud ochentera y el *bra* como *top* comparten una misma idea: siluetas que antes se escondían ahora se convierten en protagonistas.

SKIN

FOTOS RUNWAY: CHANEL WOMENSWEAR SPRING/SUMMER 2026, CORTESÍA DE LA MARCA. CHLOÉ WOMENSWEAR SPRING/SUMMER 2026, GETTY IMAGES. FENDI WOMENSWEAR SPRING/SUMMER 2026, GETTY IMAGES. MICHAEL KORS COLLECTION SPRING/SUMMER 2026, GETTY IMAGES. ROBERTO CAVALLI WOMENSWEAR SPRING/SUMMER 2026, GETTY IMAGES. SAINT LAURENT WOMENSWEAR SPRING/SUMMER 2026, GETTY IMAGES. PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.



EIGHTIES ARE BACK

Los años 80 nunca fueron discretos, y justo por eso siguen regresando. Esta temporada, el revival aparece en forma de hombros marcados, *blazers* estructurados, colores llamativos y siluetas con presencia. El look retro mantiene esa mezcla de autoridad y *glamour* que definió la década y que, más que nostalgia, responde a un deseo de vestir con seguridad y personalidad.

1. Collar, **Coach**.
2. Reloj, **Omega**.
3. Blusa, **Valentino Garavani**.
4. Falda, **Prada**.
5. Zapatos, **Versace**.
6. Aretes, **Monarca Jewelry**.
7. Bolsa, **Longchamp**.

BARELY A TOP

Lo que antes pertenecía estrictamente al interior ahora es el protagonista del look. Desde *bralettes* minimalistas hasta versiones satinadas o con detalles que parecen pensados para mostrarse, la clave de la tendencia está en ese contraste entre lo íntimo y lo estructurado. ¿La forma más fácil de llevarlo? Usarlo como punto focal del outfit. La idea no es mostrar demasiado, sino estilizarlo con piezas para que el look se sienta más cool que literal.

1. Top, **Elisabetta Franchi** en **Farfetch**.
2. Aretes, **Rabanne**.
3. Pulsera, **LOEWE**.
4. Anillo, **Nialaya Jewelry**.
5. Falda, **Bimba y Lola**.
6. Sandalias, **Massimo Dutti**.



Un amor eterno

Looks,
Sandro Paris.
Joyería,
Pandora.



Hay historias que no necesitan palabras, solo símbolos.

POR ANDREA SIERRA ■ FOTOS: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES ■ STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA

El estilo también se hereda

La colección *Cool Mum* apuesta por piezas modernas, con carácter y pensadas para quienes viven a su manera inspirando desde su autenticidad.

Looks, **Cos.**
Joyería, **Pandora.**

En esta colección, Pandora convierte el amor entre madre e hija en piezas con una conexión que evoluciona, pero nunca cambia. Entre *charms*, anillos y collares, Paulina Goto y su mamá, Alicia Torres, convierten cada elemento en un recordatorio de esos vínculos que nos acompañan toda la vida.

Ser mamá no es una sola versión y esta colección lo entiende perfecto. Celebra a mujeres completas: fuertes, creativas, independientes y cool.

La maternidad también es transformación, y eso se traduce en *Garden of Dreams*.

Mariposas, abejas y símbolos que hablan de crecimiento, cuidado y protección: un amor que evoluciona, pero que siempre está presente.

Looks, **H&M**.
Joyería,
Pandora.

Looks, H&M.
Joyería, Pandora.



**Paulina y Alicia
representan esa
dualidad que hoy
define la maternidad**

Porque al final, este *Día de las Madres* no se trata solo de celebrar el rol, sino a la mujer detrás de él.

Pelo:
Marcelo Rendon
Makeup:
Claudia Gamiño

Glam news

Este mes llegan *drops* que sí o sí quieres en tu rutina y no vas a soltarlas ni un solo día del verano.

POR ANDREA REITER



Hydra-love

chanel.com

Piel hidratada, fresca y luminosa con la línea *Hydra Beauty* de Chanel, ahora enfocada en potenciar el *glow* natural desde el primer uso. Su secreto está en la camelia blanca, ingrediente estrella de la *maison* que, junto con tecnología *microfluidics*, encapsula los activos en microburbujas que se liberan al contacto con la piel para hidratar, fortalecer la barrera cutánea y dejar un efecto radiante inmediato. El *highlight* es la *Micro Gel Crème*, ligera y perfecta para piel mixta a grasa, mientras que la *Micro Crème* aporta confort a pieles de normales a secas. Se suman el *Micro Sérum*, la *Micro Liquid Essence* y el *Micro Sérum Lèvres* con ácido hialurónico, 95% de ingredientes de origen natural y nuevos aromas que hidratan hasta por 24 horas y preparan la piel (y labios) para un *makeup* más luminoso, fresco y de mejor acabado.



Con olor a verano

phlur.com

Phlur llega por primera vez a México con una propuesta que redefine cómo usamos fragancias: no se trata de elegir un solo aroma, sino de construir un "*perfume wardrobe*" según tu *mood*. Disponible ya en Sephora, la marca apuesta por fragancias que se sienten tan personales como tu estilo. Entre los favoritos están *Missing Person*, con aroma limpio tipo piel; *Vanilla Skin*, dulce y sofisticado; *Father Figure*, fresco y verde; y *Cherry Stem*, más intenso y frutal. La línea se complementa con *body mists* como *Heavy Cream*, ideales para *layering* y llevar tu aroma a otro nivel. Tu *vibe*, pero en versión perfume.



Match perfecto

kikocosmetics.com

KIKO MILANO presenta *Love Fusion*, una colección que fusiona *skincare* y maquillaje para lograr una piel hidratada, luminosa y con acabado natural. Disponible en 49 tonos, su base estrella ofrece hasta 24 horas de hidratación con una textura ligera que se difumina fácilmente. Se suma un corrector que ilumina sin saturar y un *highlighter* tipo *cushion* con brillo modulable. Con ácido hialurónico, extracto de rosa y agua de cebada que mantienen la piel equilibrada mientras te maquillas.

Glow-up que vas a amar

almay.com



Tu piel, pero en su mejor versión.

Almay se reinventa con nueva imagen y una visión clara: convertir el maquillaje en un verdadero aliado del cuidado de la piel. Con un legado desde 1931, la marca refuerza su compromiso con fórmulas limpias, hipoalergénicas, clínicamente probadas y libres de crueldad animal, incluso para pieles sensibles. Su diferenciador está en su rigurosa selección de ingredientes: entre más de 20,000 opciones solo utilizan cerca de 500. Bajo el concepto “*Clean make up that thinks it’s skincare*”, propone una rutina híbrida que fusiona belleza y cuidado diario.



Cowgirl, but make it cool

pullandbear.com

El rodeo se cuela directo al *street style* en una *collab* increíble. La diseñadora mexicana Montserrat Messeguer y Pull&Bear traen una propuesta que mezcla estética *western* con un *twist* moderno, logrando ese punto exacto entre piezas *statement* y básicos fáciles de llevar. El *denim* se roba el *spotlight* con siluetas actualizadas, mientras que las chamarras con flecos y camisas de cuadros con parches suman toda la actitud. Y claro, los accesorios hacen lo suyo: sombrero, cinturón, botas y bolso cowboy para cerrar el *look* completo.



Reset a tu rutina

remediosdelbosque.com

Remedios del Bosque inaugura su primera casa en CDMX (Puebla #247) y redefine el *skincare* como experiencia. Con más de 13 años liderando la belleza regenerativa en México, combina ciencia e inteligencia botánica para crear fórmulas efectivas. Trabaja con cooperativas de mujeres zapotecas en Oaxaca y cultivos propios, logrando un 70% de microbiología activa, lo que se traduce en biocompuestos más potentes y resultados visibles desde la primera aplicación.

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Pop de color: el truco más fácil para elevar tu *look*

A veces no necesitas cambiar todo tu clóset, solo saber dónde sumar.

Con la llegada de la primavera, el humor cambia y también la forma en que nos vestimos. Las texturas se aligeran, las capas se vuelven más estratégicas y el color empieza a tomar protagonismo; pero si no eres de *looks* llenos de color o solo quieres algo más fácil de llevar, hay un recurso infalible que siempre funciona: agregar un *pop* de color.

Incorporar tonos vibrantes en pequeñas dosis tiene un efecto inmediato en cualquier *outfit*. Un *look* en neutros, por ejemplo, puede transformarse por completo con un detalle inesperado en naranja o azul cielo, ¿te suena? Es esa combinación que no solo eleva, también aporta personalidad sin esfuerzo y hace que todo se vea más intencional.

Aquí es donde los accesorios tejidos entran en juego. Desde un *top* hasta un accesorio para el pelo, las piezas hechas con Estambres Omega se vuelven el acento perfecto que suma color, textura y el torcido del estambre Ku-kú Super de la línea Tamm de Omega otorga un acabado elegante y ligero a las prendas que resultan de su tejido.

LÓGRALO
CON

Estambre Kuku
Súper, la mejor
calidad para tus
creaciones.



Scrolling

IG: @hilosomega

Web: hilosomega.com.mx



FOTO: GETTY IMAGES. TEXTO: ANDREA SIERRA.



Ku-Kú
SUPER

Estambre clásico

100% acrílico,

ligero para tejido rápido



De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres
Gran variedad de color



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad
No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820, Tels: 555-522-8660 al 64
pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



Escanéame



5399

KU-KÚ SÚPER estambre clásico 100% acrílico,
ideal para aprender a tejer y realizar prendas de moda

Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 19 91

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432

Spring Fever

Vestido,
Skims. Joyería,
Messika.



Estampados florales, telas vaporosas, colores pastel y también vibrantes... tal vez no sean tendencias que llamaríamos "*innovadoras para primavera*", en palabras de Miranda Priestly, pero lo cierto es que nunca fallan en esta temporada. Este año llegan con un *twist* de detalles que las hace sentir por demás frescas, así que tú, como Paola Fernández —que también inicia la temporada con novedades tras el estreno de *Santita* en Netflix—, anímate a aligerar las texturas y a vestir tu versión más luminosa.

FOTOS: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES | POR CONSTANZA ALCOCER | STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA



Total look,
COS.



Vestido,
**Raquel
Orozco.**
Joyería,
Pomellato.
Bolsa,
Roger Vivier.



Vestido,
Sandro Paris.
Joyería,
Bvlgari.
Zapatos,
H&M.





Total look,
H&M.

Look, Sandro Paris.
Joyería, Pomellato.

Vestido
y zapatos,
Maje. Joyería,
Messika.

Coordinación de producción:
Andrea Sierra
Makeup: **Mariana Barcón**
para **KIKO Milano**
Pelo: **Daniel Palacios**
para **L'Oréal Professionnel**
Asistente de foto:
Saúl Carvajal



ABRIL 2026

COSMOPOLITAN

Eleva tu beauty game

Looks y productos
para una primavera
muy colorida

Desarrolla tus power skills

Destaca en tu
trabajo pese
a la invasión
de IA

¿Cientos de *dates* sin encontrar al indicado?

Cuidado con
optimizar tu
vida amorosa

Turismo sostenible

Las claves para
viajar consciente
y *chic*

Vanessa Huppenkothen

Más libre que nunca

Eres todo lo que tú eliges ser
Bajo tus propias reglas



glow

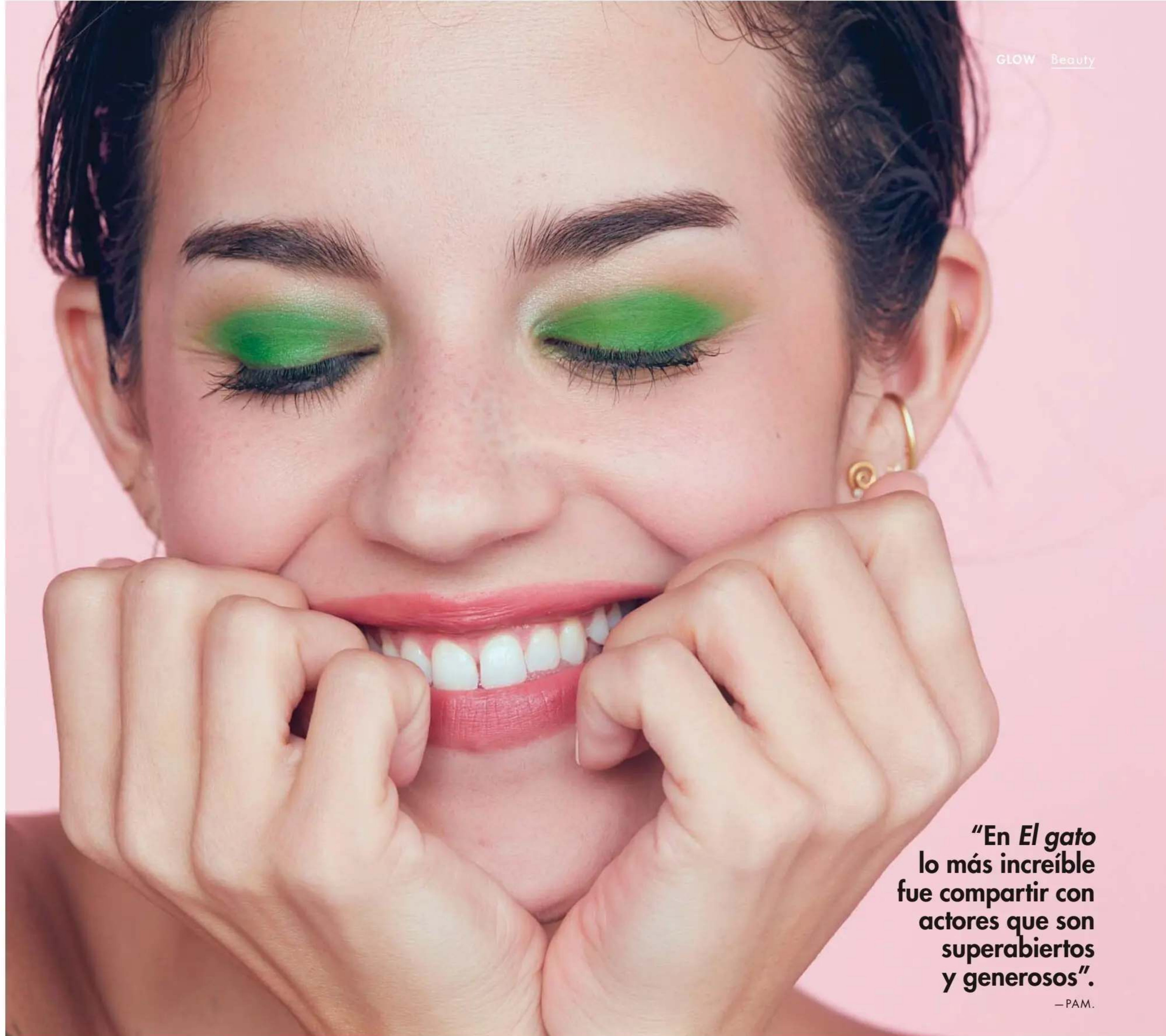
Viva ^{EL} color

Para esta primavera, más es más... y Pamela Moreno nos demuestra cómo llevar el pigmento con mucha actitud.

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA
POR ANDREA SIERRA

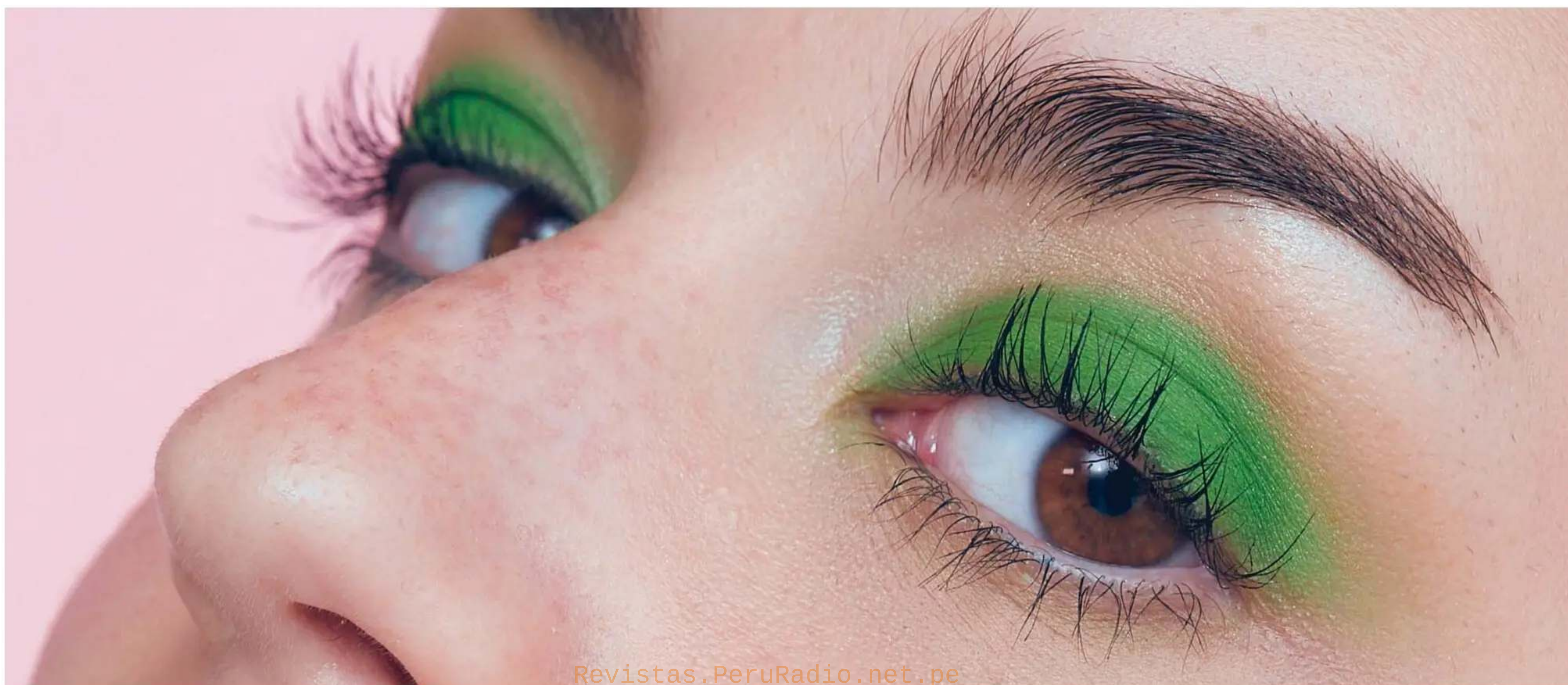
"El poder de las historias y de sentirse representada ha sido, para mí, muy importante".

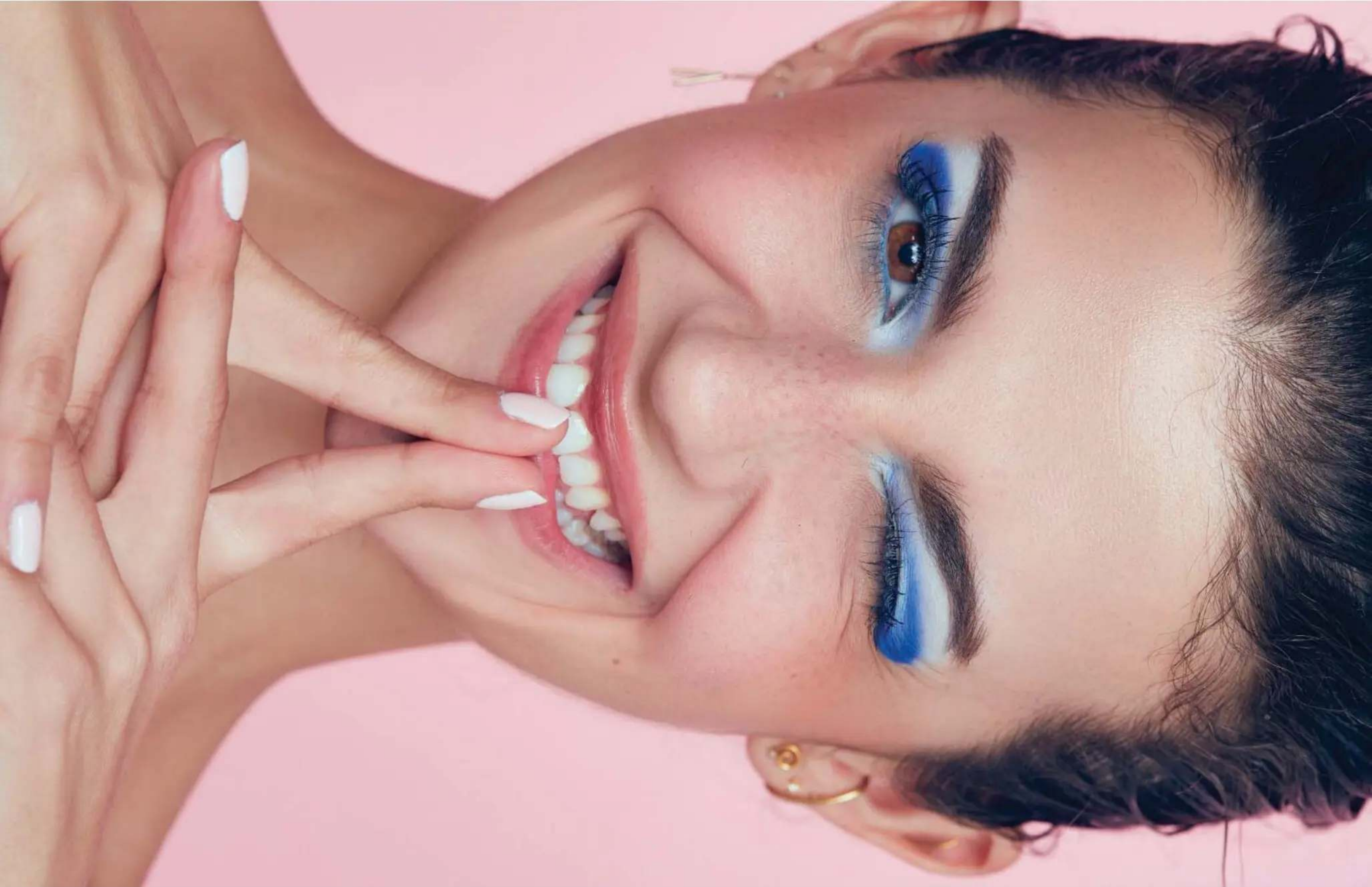
—PAMELA



**"En *El gato*
lo más increíble
fue compartir con
actores que son
superabiertos
y generosos".**

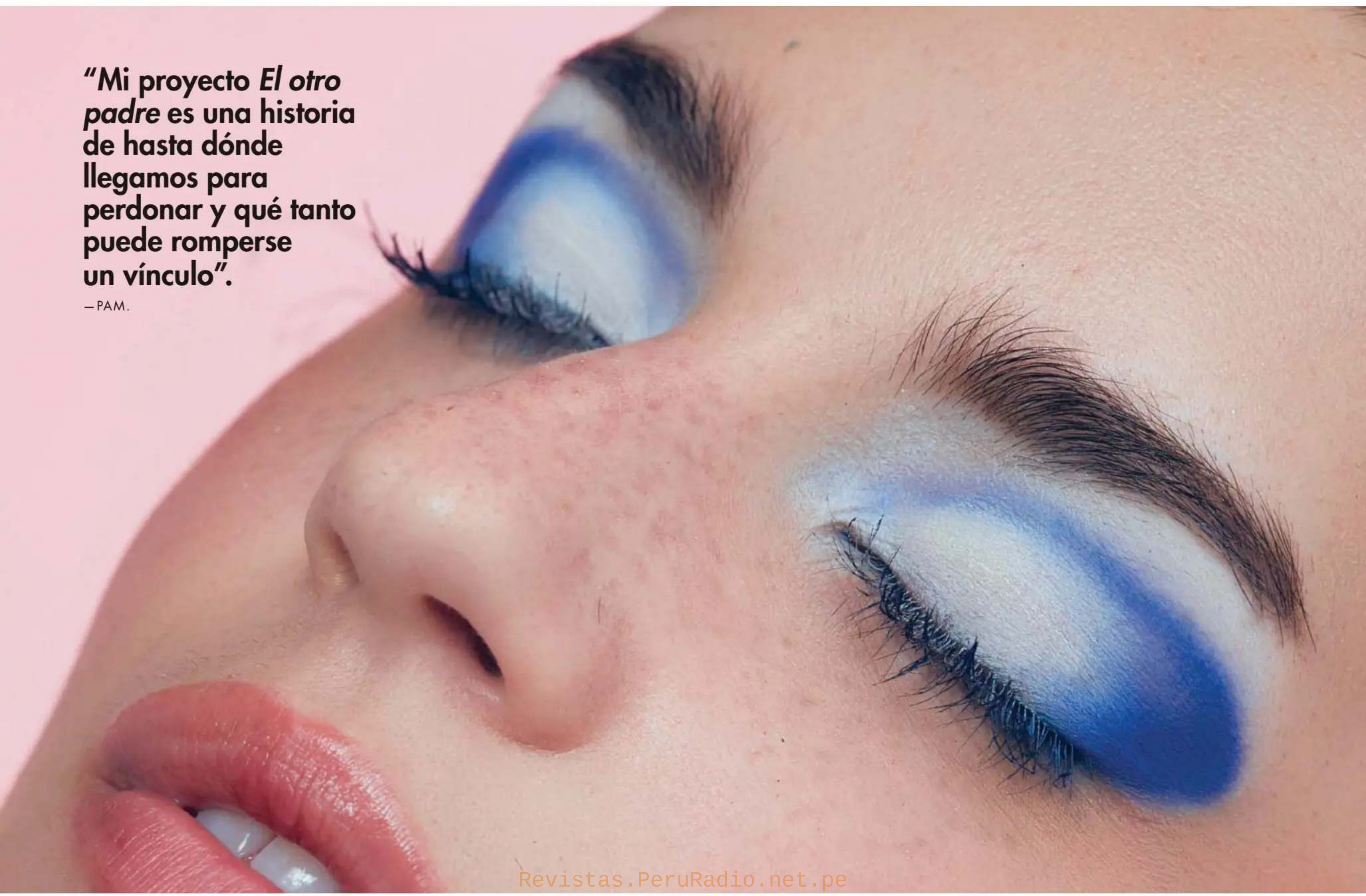
— PAM.





"Mi proyecto *El otro padre* es una historia de hasta dónde llegamos para perdonar y qué tanto puede romperse un vínculo".

—PAM.



Makeup: Fátima
Mercado para Revlon
Cosmetics
Pelo: Daniel Casillas
para HOT TOOLS &
Revlon Professional

Office hair

Donde lo simple se vuelve *statement*.

POR ANDREA SIERRA

El nuevo código

El *slick bun* redefine tu peinado del día a día con una estética limpia y controlada que se siente segura y muy elegante. Líneas pulidas, brillo saludable y una ejecución que parece sencilla, pero está pensada con sumo cuidado.

La base lo es todo

El punto de partida está en el cuidado. Un *shampoo* que repare la fibra capilar asegura fuerza y suavidad, mientras que secar el pelo por completo antes de peinarlo evita *frizz* y marcas. Un *leave-in conditioner* ayuda a disciplinar la textura y una mascarilla hidratante, usada con regularidad, mantiene la elasticidad.



Get the
beauty look



2



3



4



5



6



7



8

1. Secadora, Hot Tools.
2. Mascarilla Absolut Repair Molecular Concentrated Mask, L'Oréal Professionnel.
3. Broche para pelo, Saint Laurent.
4. Gritty Wax Paste, Authentic Beauty Concept.
5. Spray acondicionador y protector térmico sin enjuague, Ouai en Ulta Beauty.
6. Acondicionador, Pantene.
7. Shampoo, Pantene.
8. No Frizz Spray, Living Proof.

EL DETALLE
QUE ELEVA

Recuerda usar una buena cera para controlar los *baby hairs* y aportar ese acabado pulido que define el estilo; también te recomendamos usar *spray* fijador suave para mantener todo en su lugar sin rigidez. Para llevarlo más allá elige un *hair claw* que transforme el chongo en algo *extra cool*. Es ese equilibrio entre estructura y detalle lo que lo hace relevante dentro y fuera de la oficina.

Del *backstage* a tu espejo

Un pase *VIP* para conocer los mejores secretos de un *makeup artist* profesional.

POR RAYEN BASILIO

Vicente Montoya, el *makeup artist* detrás del glow de muchas *celebs* que dominan la alfombra roja, abre las puertas de su mundo. Durante una *masterclass* con IPSY nos compartió los secretos, técnicas y detalles que hacen la diferencia. Porque sí, se puede perder el miedo a experimentar... y te cuenta cómo lograrlo desde su propia experiencia.

El significado de la belleza

Para Vicente, la belleza no solo se aplica en tu tocador, *"sino que viene de lo que eres y transmites; aquello que fluye de ti y de tu organismo. Es eso que emana de tu interior"*, afirma.

Belleza express

Para verte mejor sin pasar horas frente al espejo, la clave es una piel hidratada y fresca. *"Eso te levanta el rostro y te hace ver sana. El blush ayuda muchísimo en este proceso, igual que un color de labios que te dé vitalidad al instante"*. Si Vicente tuviera que elegir tres elementos que elevan cualquier maquillaje, serían: una excelente rutina de *skincare*, un *lipstick* y un *blush*. *"Un buen rubor siempre te garantiza una apariencia fresca, hidratada y joven"*.

El potencial de lo que no vemos

Todas conocemos nuestros puntos fuertes y es ahí donde solemos sacar partido, pero Chente nos invita a ver más allá: *"Creo que el secreto está en mirar lo que en general ignoramos. Lo que te gusta ya sabes*



Follow:
@chentechapitas

NUESTRO EXPERTO, VICENTE MONTOYA: referente del maquillaje editorial y de alfombra roja con presencia global. Iniciado en la fotografía, su carrera despegó en los Latin Grammy de 2006. Ha colaborado con firmas como Tom Ford y destacado por su trabajo con figuras como Martha Debayle y Rebecca de Alba, consolidando una trayectoria de lujo y precisión desde 2005.

cómo maquillarlo. Mi consejo es jugar y experimentar con lo que no le prestamos tanta atención para encontrar la forma de sacarle provecho".

No cierres la mirada

El error de maquillaje que el experto más observa (y que puede cambiar un *look* por completo) es el uso del corrector. *"Siento que se aplica en un tono demasiado claro y muy arriba, justo debajo de las pestañas. Eso termina cerrando el ojo y*

haciéndolo lucir pequeño, en lugar de iluminarlo", asegura.

Vanguardia sobre tendencias

*"Mi kit es una evolución constante. Ya no me guío tanto por las tendencias de maquillaje, sino por las de producto. Siempre pruebo cosas nuevas: hay fórmulas que sorprenden y otras que, aunque sean *best-sellers*, no sirven como dicen. Se trata de estar siempre al frente de los lanzamientos y la tecnología cosmética"*, nos confía.

El arte de experimentar

La verdadera transformación comienza cuando perdemos el miedo a equivocarnos. Al final del día, jugar con los colores y texturas es una forma de celebrar quiénes somos. Atrévete a salir de tu zona de confort, a probar ese tono que nunca imaginaste y a permitir que tu belleza surja con toda su fuerza.

Perder el miedo al error

Juega, prueba y equivócate. *"Hay cosas que mucha gente nunca se atreve a intentar, pero ¿por qué no hacerlo?"*. El maquillaje se trata de probar elementos que te saquen de tu zona de confort: puede que el resultado te sorprenda.

Menos es más

Si buscas cubrir imperfecciones y seguir viendote natural, el consejo es dejarlo para el final. *"Maquíllate por completo, aplícate tu base y, una vez que el resto esté perfecto, dedícale tiempo al detalle. Usa un corrector y pon solo un puntito sobre la manchita o granito. Si te enfocas en taparlo desde el inicio crearás una plasta y nunca quedarás contenta con el resultado"*, concluye.

**HALO INSTÁNTANEO**

Glow que parece de otro nivel. Una paleta nacida del *backstage* que eleva tu piel en segundos con una luminosidad real y nunca exagerada. Su fórmula ultrafina con shimmer en gel se funde al instante, creando un efecto segunda piel con acabados perlados y duocromo para un glow modulable. Multiuso, se aplica en rostro, ojos y escote: difuminada para un brillo sutil o uno modulable que dura todo el día y captura cada rayo de luz.

Dior Backstage: Glow Maximizer Palette, Dior.

Picks Cosmo

POR RAYEN BASILIO

KISS ME NOW

Si los "makeout lips" están en tu mood-board, esta nueva generación de lipsticks es tu mejor aliada. Con tecnología Soft-Focus Mousse, la textura se funde como terciopelo para un efecto *blur* irresistible en labios y mejillas, con 54% de hidratación inmediata y acabado *plump*. Del difuminado romántico al matte intenso, promete hasta 10 horas de confort y un *look effortless*, suave y lleno de actitud.

PowderKiss, MAC.

**SECRETO ANCESTRAL**

Convierte el momento de hidratar tu cuerpo en un verdadero ritual de amor propio con esta crema corporal humectante, una ofrenda vegana nacida directamente de la magia de la herbolaria mexicana. Imagina envolver tu piel en un bálsamo ancestral donde el aceite de copal sagrado no solo purifica y equilibra tu energía, sino que te regala un resplandor radiante e hidratado al instante. Los ésteres de jojoba imitan los aceites naturales de tu cuerpo, mientras que el escudo protector de las mantecas de cacao y karité, unidas al coco y al extracto de algas, reparan tu barrera cutánea dejándola irresistiblemente suave, fresca y jugosita.

Crema corporal humectante, Santu.



¡Esta fórmula es un milagro de humectación!

**ESENCIA FLORAL**

Gracias a su altísima concentración de aceites esenciales, este elixir te garantiza dejar una estela cautivadora desde la mañana hasta la noche. Una fragancia íntima y delicada que te envuelve primero con chispas jugosas de pera y bergamota, abriendo paso a un corazón súper femenino de jazmín y flor de azahar que te hace sentir fresca y llena de vida. Pero su verdadero secreto para oler a puro lujo contemporáneo está en el fondo, donde el sándalo y el almizcle se funden con el exclusivo Acorde LOEWE, una nota resinosa, auténtica y magnética que captura la identidad inconfundible de la marca. El infalible "¿Qué perfume llevas puesto?"

Aire Sutileza Elixir, Loewe.



¡Un hechizo encapsulado!

FILTRO DE LA VIDA REAL.

Un corrector de alta cobertura que te da un efecto *lifting* instantáneo mientras cuida tu rostro con el poder de tu *skincare* favorito. Enriquecida con ácido hialurónico y escualano, esta joya posee una textura elástica que jamás se cuarteo, duplicando tu hidratación en solo una hora. Su tecnología envuelve la piel en un "mate 3D" súper natural que difumina poros, rojeces y ojeras. Es la promesa de una textura de seda, fresca y con una confianza imparable que dura intacta y sin pliegues hasta por 24 horas.

Airbrush Flawless Blur Concealer, Charlotte Tilbury.

El poder de lo irresistible

Hay fragancias que solo huelen bien... y otras que se vuelven parte de ti.

POR ANDREA SIERRA

Así es *Irresistible Nectar Eau de Parfum de Givenchy*: una versión más intensa, dulce y cero tímida de la línea que celebra la libertad de ser tú misma. Con una salida luminosa de neroli, un corazón de rosa moderno y un giro adictivo de pistache con madera de vainilla logra ese balance perfecto entre lo floral y lo *gourmand* sin caer en lo obvio. El resultado

es una fragancia femenina, pero con carácter: dulce, sofisticada y versátil, de esas que funcionan igual de bien tanto de día como de noche.

Más que un perfume, es una actitud. La línea encarna ese impulso de libertad y atrevimiento inspirado en la elegancia irreverente de Givenchy que celebra el placer sin complejos. Su frasco lo confirma: lila, iridiscente y magnético, con una silueta prismática de líneas suaves, cristal facetado, tapón rosa metalizado y detalles texturizados que lo hacen destacar sin esfuerzo. Todo sigue la idea de disfrutar, brillar y ser imposible de ignorar.



FOTOS: CORTESÍA



Escanea y búscala aquí
#GivenchyBeauty #SoyIrresistible

wellness

¿El cortisol alto en realidad tiene la culpa de todos mis problemas?

Probé un "detox de cortisol" para descubrir la verdad sobre el estrés, las hormonas y las llamadas "dietas de cortisol".

POR BRIT DAWSON

S

on las 8 pm de un miércoles. Llegué a casa hace una hora y estoy tirada en el sofá, *scrolleando* TikTok sin pensar y considerando meterme a

la cama. Es el enésimo día en el que me siento agotada hasta los huesos. Mientras deslizo y deslizo en mi teléfono, apenas registrando lo que veo, algo me llama la atención: "Señales de cortisol alto en el cuerpo", dice el *caption* sobre un video de una chica muy zen sentada afuera en un día de verano. Bajo la mirada por la lista: "Bajón de energía a las 3 pm". Totalmente yo. "Cara y estómago inflamados". Sí, también. "Problemas para dormir y mantenerte dormida". *Check, check.* "¿No puedes dejar de hacer *doomscrolling*?" Eh...

Escribo "cortisol alto" en la barra de búsqueda y sigo *scrolleando*. "No eres fea, solo tienes cara de cortisol", declara un video. "POV: por fin bajas la panza de cortisol", dice otro. Un tercero grita en mayúsculas: "CÓMO BAJAR EL CORTISOL". Ya estoy dentro. El cortisol tiene la culpa de todo. Pero ¿cómo lo arreglo?

Pronto descubro que la respuesta, al parecer, es un "detox de cortisol". Esto implica reducirlo con suplementos como ashwagandha, pimienta negra o cúrcuma; un "coctel de cortisol" con jugo de naranja, agua de coco y sal de mar o frotar bálsamo de lavanda en las sienes. "Suena bastante fácil", me digo, mientras guardo los ingredientes en mi *app* de Notas.

No suelo caer en consejos *wellness* de redes sociales, pero esta es la segunda vez que un diagnóstico de TikTok capta mi atención. Hace unos meses me convencí de que tenía hipotiroidismo —cuyos síntomas, según TikTok, incluyen cansancio crónico, aumento de peso, cara hinchada y ansiedad—, incluso llegué a agendar una prueba con mi doctor. Y sí, esos son síntomas reales del hipotiroidismo y, para algunas personas, descubrirlo en TikTok puede llevar a un diagnóstico legítimo, pero sé en el fondo que ni eso ni el "cortisol alto" son mi problema.

Lo que estos TikToks no consideran es



el contexto. En mi caso, no siempre me cuido como debería: me duermo tarde y me levanto temprano, tomo café en ayunas antes de una clase de HIIT, salgo a comer y beber más de lo que quizás debería. También tengo colon irritable y un trastorno de ansiedad... y, bueno, mi trabajo (y mi vida) pueden ser bastante estresantes a veces. Ningún jugo de naranja con agua de coco va a solucionar todo eso.

Entonces, ¿por qué, aun sabiendo esto, sigo buscando una explicación fácil, algo externo a mí a lo que culpar? Y más allá de eso, ¿qué tan cierto es todo lo que dice TikTok sobre el cortisol?

"Me da un poco de pena el cortisol hoy en día", dice Niamh Martin, profesora de endocrinología en el Imperial College de Londres. "Necesita una rehabilitación, porque en realidad es una hormona muy importante". El cortisol —una hormona

esteroidea producida por las glándulas suprarrenales— sí juega un papel clave en la respuesta al estrés (y sí aumenta cuando estamos estresadas), pero también es esencial para regular el metabolismo, movilizar energía, reducir la inflamación, controlar la presión arterial y regular el ciclo de sueño. En quienes tienen horarios más tradicionales suele ser más alto por la mañana y más bajo por la noche, con picos a lo largo del día. En pocas palabras, nos ayuda a mantener el equilibrio.

Así, ¿qué tan cierto es que tener el cortisol con frecuencia alto afecta el peso, el estado de ánimo, la piel, el sueño, la vista o la función cerebral, como dice TikTok? Bueno, existe algo llamado síndrome de Cushing causado por niveles elevados de cortisol a largo plazo y sus síntomas sí incluyen aumento de peso, sobre todo en el abdomen (además del cuello, la parte

alta de la espalda y el pecho), rostro redondeado y cambios en el estado de ánimo. Pero Martin me asegura que el síndrome de Cushing es una condición poco común y suele estar causada por un tumor benigno en la hipófisis o en las glándulas suprarrenales, o por el uso prolongado de dosis altas de medicamentos esteroides. Según *You and Your Hormones*, un recurso educativo de la Society for Endocrinology, en Reino Unido se diagnostican entre 60 y 180 casos al año, es decir, entre uno y tres nuevos pacientes por cada millón de personas.

En pocas palabras, es poco probable que el "cortisol alto" sea responsable de todo lo que se le atribuye en internet. ¿Y esos remedios caseros? No hacen nada, lo siento. "No hay evidencia que sugiera que las personas tengan niveles patológicamente altos de cortisol debido a la vida moderna", revela Martin. "Todos buscamos una razón para lo que nos pasa, algo que podamos arreglar. Es mucho más fácil pensar: 'Esto es lo que está mal', en lugar de cuestionar el estilo de vida. Puedes tomarte tu coctel de cortisol y creer que todo se solucionará cuando en realidad cambiar hábitos toma tiempo... y eso es justo lo que la mayoría no tiene".

Incluso así, Martin señala que ha visto un aumento en personas que buscan medir sus niveles de cortisol, algo que por lo general se hace de forma privada. "La gente busca una solución, así que piensa que pagar una prueba de sangre les dirá cuál es el problema, pero no siempre funciona así. Muchas veces, mientras más se investiga alguien, más siente que algo está mal con su cuerpo y eso, por sí solo, puede detonar una ola de ansiedad que no ayuda a nadie".

Recuperar el control

No es ningún secreto que vivimos en una época particularmente estresante y

ansiógena. Ya sabes los factores: el efecto persistente —y muchas veces solitario— de la pandemia, la incertidumbre económica y los salarios estancados; las crisis climática, de vivienda y laboral, las atrocidades globales transmitidas en tiempo real a nuestros teléfonos y los propios teléfonos, que nos drenan al mantenernos conectados con frecuencia con todo y todos, pero desconectados entre nosotros. En este contexto, es fácil entender por qué tantas personas recurren a pseudocientíficos de TikTok en busca de respuestas y calma, porque muchas veces lo que en verdad está mal queda fuera de nuestro control.

Estamos saturados por el ritmo y las exigencias de la vida, pero no podemos tan solo desconectarnos, así que buscamos formas de manejar el caos: monitoreamos el sueño, los pasos, los niveles de glucosa; tomamos "cocteles de cortisol" entre fines de semana intensos, probamos remedios caseros mientras esperamos meses para ver a un médico... Pero ¿qué impacto tiene este rastreo constante de la salud, esta tendencia a patologizar y autodiagnosticarnos, en nuestro bienestar físico y mental (y, de forma irónica, en nuestros niveles de cortisol)?

"La combinación de consumir contenido relacionado, *googlear* síntomas e incluso preguntarle a la IA puede escalar muy rápido la incertidumbre", explica Nicholas Rose, psicoterapeuta acreditado por la UKCP. En pocas palabras, lo que empieza como un intento por entender, controlar y "arreglar" la ansiedad puede terminar teniendo el efecto contrario.

En realidad, no es el cortisol en lo que deberíamos enfocarnos, dice Rose, sino en los factores que detonan el estrés.

"Con frecuencia, la ansiedad es solo la capa superficial de algo más profundo: soledad, falta de propósito, dificultades en las relaciones o una sensación de estar

"En realidad, no es en el cortisol en lo que deberíamos enfocarnos, sino en los factores que provocan el estrés".





desconectada de ti misma. Cuando esas necesidades más profundas no se atienden, es fácil que se proyecten en la salud como foco. Entender la causa real puede ser un gran alivio y, muchas veces, es ahí donde empieza el verdadero bienestar”.

Así pues, ¿cómo dejar de lado el ruido y empezar a abordar ese estrés que crees que está detrás de tu “cara de cortisol” o “panza de cortisol”? Alejarte un poco de las pantallas, resistir la tentación de caer en hilos de Reddit y adoptar una visión más integral de tu salud es un buen inicio, porque por más que queramos, ningún *gadget*, *app* o consejo de TikTok puede controlar nuestro cuerpo: es algo natural, cambiante.

“Esperamos funcionar como máquinas con capacidad infinita”, dice Suzy Reading, psicóloga especializada en bienestar y manejo del estrés. “Pero para mitigar el impacto del estrés y protegernos del *burnout* necesitamos reconectar con nuestra humanidad, con lo que nos distingue de los dispositivos. Debemos escuchar nuestras necesidades y atender nuestras emociones, nutrir la mente, hidratarnos, movernos por salud mental, pasar tiempo en la naturaleza para sentirnos parte de algo más grande, cultivar vínculos reales, dormir para mantener la cordura, descansar para fortalecer la resiliencia... también necesitamos diversión, relajación y placer. La clave es la compasión y actuar desde las primeras señales, no cuando ya estamos desbordadas”.

Aunque los videos sobre cortisol siguen apareciendo de vez en cuando en mi *feed*, he visto suficientes marcados como “*paid partnership*” como para no tomarlos tan en serio. En cambio, he empezado a preguntarme por qué sigo cayendo en estas soluciones rápidas y qué es exactamente lo que trato de arreglar. Y luego viene la parte más difícil: cómo hacerlo.

En mi caso, ha sido algo bastante básico: beber menos entre semana, dormir temprano cuando sé que al día siguiente me levanto pronto, hacer ejercicio con regularidad, comer mejor, leer en lugar de *scrollar* y pasar más tiempo con mis amistades en persona, no solo *online*. Sí, suena obvio y poco *sexy*, pero a veces la solución más sencilla es justo la que llevas evitando todo este tiempo.

Fibra al máximo

Cómo las bebidas prebióticas con gas se convirtieron en la nueva obsesión del *wellness*.

POR GRACE HENRY

Hazte a un lado, proteína en polvo y shots de colágeno:

2026 es el año de la fibra. Aunque el NHS (National Health Service) recomienda consumir 30 g de fibra al día, la mayoría no alcanza esa meta. Aquí entra el *fibremaxxing*, la tendencia *wellness* que está dominando nuestros feeds y los pasillos del súper. Se trata de aumentar de forma consciente el consumo de fibra, especialmente la prebiótica, para apoyar la digestión, la energía y la salud intestinal en general. Y ahora llega en su versión más cool: bebidas funcionales en lata.

Marcas como Sodas Chinampa, Orita Soda y Nudi Soda están liderando esta ola, con bebidas amigables con el intestino que hacen que consumir fibra sea fácil, divertido y, seamos honestas, *instagramable*. Pero ¿esto es solo otra moda *wellness* o deberíamos sumarnos al *fibremaxxing*? Rhian Stephenson, nutrióloga, naturópata y fundadora de Artah, suplementos y programas de nutrición, dice: “El *fibremaxxing* aborda una preocupación real de salud pública al mismo tiempo que encaja perfecto en redes sociales como un ‘hack’ inteligente. A diferencia de muchas tendencias de nutrición, el *fibremaxxing* sí tiene una base científica real”, explica. Añade que la fibra también entra en la conversación sobre el control del apetito y el manejo del peso, ya que ayuda al cuerpo a regular el hambre de forma natural.



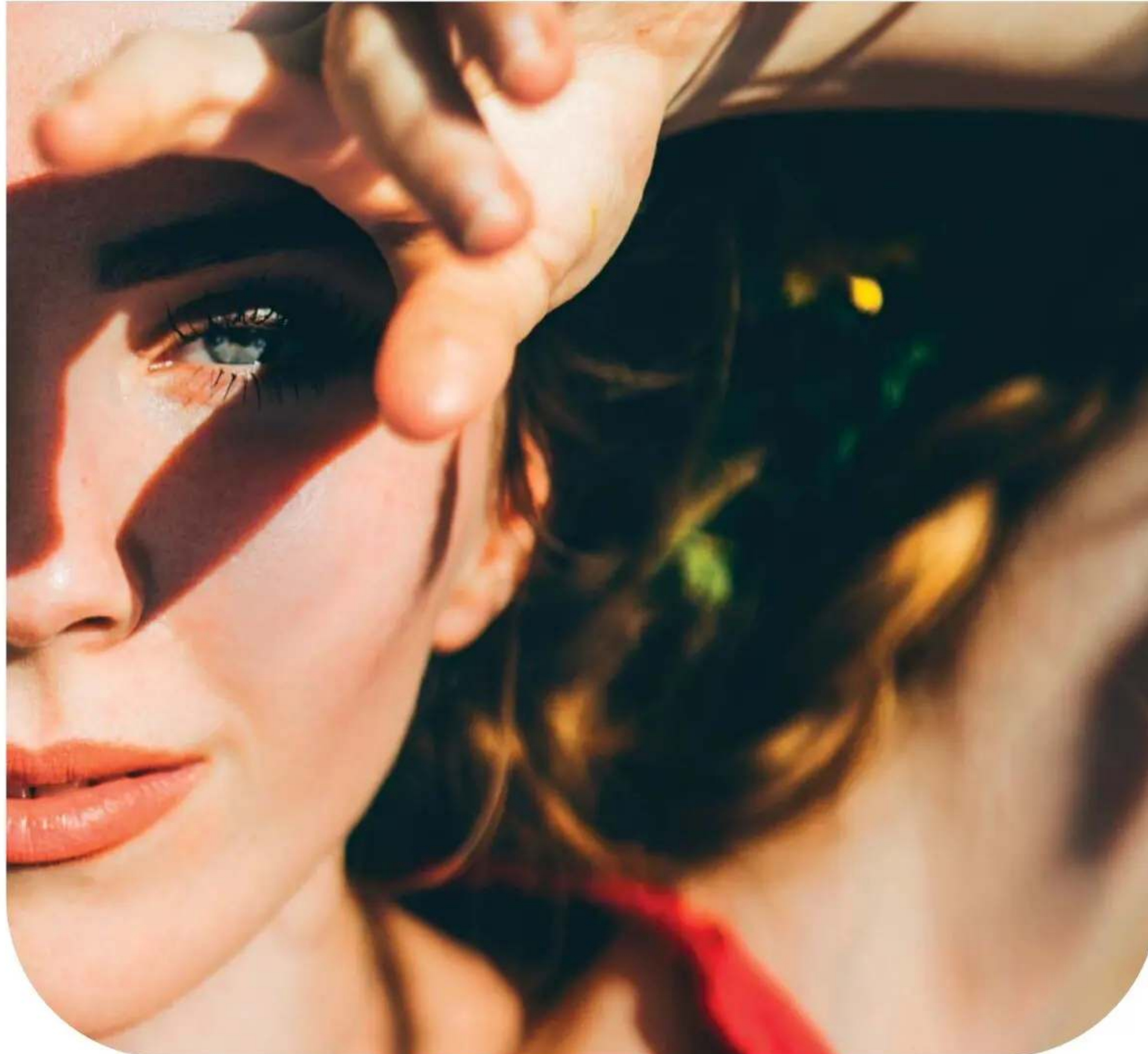
Clementine Vaughan, nutrióloga registrada en Third Sister, agrega: “Estas bebidas pueden ser útiles para que las personas cubran su déficit de fibra de una manera fácil y eficiente”. Sin embargo, advierte que “consumir demasiada fibra en poco tiempo puede provocar inflamación excesiva, diarrea, dolor, cólicos y estreñimiento”, y que los consumidores también deberían revisar la letra chiquita, ya que algunas de estas bebidas pueden ser “ultraprocesadas y es importante ver qué otros nutrientes e ingredientes contienen”.

“Estas bebidas pueden ayudar a cubrir el déficit de fibra”.

“¿Tienen mucho azúcar, grasa o sal? Tenemos que asegurarnos de que, en conjunto, sean un complemento saludable para tu alimentación”, explica.

Cuando se incorpora de forma consciente, los beneficios de aumentar el consumo de fibra son claros. Según el NHS, existe evidencia sólida de que una dieta rica en fibra está asociada con un menor riesgo de enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes tipo 2 y cáncer de colon.

Así que, si no estás alcanzando tu meta diaria de fibra —o simplemente quieres un *boost*—, esta podría ser la solución. Nosotros pedimos dos.



Sin fecha de caducidad

Hay una edad que comienza cerca de los 35 años donde muchas mujeres nos damos cuenta de que nuestros planes pueden cambiar y empezamos a ver el mundo con una perspectiva diferente.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

E s un momento extraño porque, por fuera, todo se ve normal y en orden: trabajo soñado, relaciones sólidas, responsabilidad y cierta estabilidad. Y entonces aparece ese pensamiento intrusivo: ¿esto era justo lo que quería? ¿Qué más hay?

Por años, nos aleccionaron con una narrativa lineal donde a los veintitantos había que construir, a los treinta consolidar y a los cuarenta, supuestamente, tener todo resuelto.

Tal como si la emoción de la vida se acabara en la década de los cuarenta. Un discurso ya marchito y que las nuevas generaciones demuestran que ya no aplica.

De acuerdo con LinkedIn y el Foro Económico Mundial, más del 40% de las mujeres cambia su rumbo profesional después de los 35 porque aquel concepto del éxito y la realización dejó de tener sentido, porque el agotamiento emocional ya es excesivo o porque nos damos cuenta de que en realidad no valía la

pena tanto esfuerzo. Es lógico que el éxito que esperábamos a los 25 no coincida con la persona que somos ahora.

Empezar de nuevo

Desmontar la ilusión de la vida que construimos en línea ascendente puede ser como un tsunami emocional. ¿Cómo saber si estás en una crisis o en una evolución?

1. Te descubres fantaseando con posibilidades de otras vidas posibles más seguido de lo que lo admites.
2. El pensamiento de "esta no soy yo" o "esta no es mi vida" comienza a hacerse cada vez más cotidiano.
3. Comienzas a valorar más la tranquilidad, en lugar de la aprobación externa.
4. Te das cuenta de que el tiempo ya no se mide en años, sino en calidad de vida.

Si coincides con más de dos, no es una crisis: es transición. Hasta hace algunos años, pasar los 30 (sobre todo

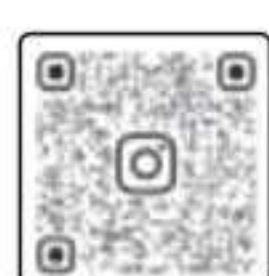
en las mujeres) era como entrar en una vejez anticipada. Hoy es mucho más que los nuevos 20. Las *millennials*, hoy por hoy, suelen aparentar menos edad que la Generación Z debido a un mayor y mejor enfoque en el cuidado personal, hábitos más saludables y un estilo de vida más positivo que posterga las llamadas "responsabilidades adultas tradicionales".

Por fortuna, los estándares estéticos comienzan a moverse y en las pasarelas, campañas de moda e industria cosmética de hoy se muestran rostros de todas las edades y vemos mujeres completas y hermosas. Aquel templo de la juventud eterna comienza a desmoronarse. Actrices, modelos, creadoras de contenido de 40 o 50 años ocupan lugares que antes eran exclusivos para las mujeres de veintitantos.

Comencemos a redefinir lo que significa verse bien. Ahora, cualquier mujer de 40 se ve más joven, más segura y feliz que muchas jovencitas. Mientras algunas siguen obsesionadas con la juventud, cada vez más mujeres entendemos que reinventarnos es evolucionar con intuición, criterio, herramientas y mucha menos tolerancia para las cosas que ya no valen la pena; así que a disfrutar, ya que cada etapa trae una aventura única y lo mejor está todavía por llegar.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... wake up!



Sigue a nuestra columnista Cosmo. También la puedes ver en Debate 22 y leer en el periódico Excelsior.



money

La herencia invisible

Cómo tu historia familiar define tu relación con el dinero

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Antes de abrir una cuenta de inversión o discutir una hipoteca, todos heredamos algo menos visible: un relato sobre el dinero. Psicólogos financieros y economistas conductuales explican por qué las frases —y silencios— de la infancia terminan guiando nuestras decisiones económicas décadas después.

Una mujer recuerda cómo su madre doblaba con cuidado los billetes antes de guardarlos en una caja metálica en la cocina. “Nunca sabemos cuándo los vamos a necesitar”, decía. En otra casa, un niño creció escuchando una frase distinta: “El dinero está para disfrutarse”. Las vacaciones eran sagradas, incluso cuando implicaban endeudarse un poco.

Ambos crecieron, estudiaron, trabajaron... ambos manejan hoy tarjetas de crédito y aplicaciones de inversión. Pero cuando se trata de dinero —ahorrar, gastar o arriesgar— reaccionan de maneras por completo distintas. Y no, no es casualidad.

En los últimos años, la psicología financiera comienza a demostrar algo que muchas familias intuían sin poder nombrarlo: la relación con el dinero se aprende en casa. Y no solo a través de consejos explícitos, sino de gestos, emociones y conversaciones escuchadas detrás de puertas entreabiertas.

Los psicólogos financieros Brad Klontz y Ted Klontz bautizaron estas creencias inconscientes como *money scripts* —“guiones del dinero”—: narrativas que internalizamos en la infancia y que luego influyen en nuestras decisiones financieras adultas.

“Cuando entendemos las creencias que hay debajo de nuestras decisiones, nuestro comportamiento financiero empieza a tener sentido”, explica Alma Espinosa, especialista en Terapia Conductual por la Universidad Anáhuac.

El dinero se aprende antes de entenderlo

Los investigadores en psicología financiera coinciden en que las primeras ideas sobre el dinero se forman muy temprano, incluso antes de que un niño comprenda conceptos como salario o inflación. En muchas familias,

Cómo empezar a cambiar tu historia con el dinero

Haz arqueología familiar

Recuerda qué frases sobre dinero escuchabas en casa: “nunca alcanza”, “los ricos son egoístas”, “hay que disfrutarlo ahora”. Esas ideas suelen convertirse en guiones inconscientes.

Identifica tu emoción dominante

¿El dinero te produce ansiedad, culpa o euforia? Las emociones suelen revelar el libreto que sigues.

Cuestiona la creencia original

Pregúntate si esa idea sigue siendo válida hoy o si pertenece al contexto económico de otra generación.

Cambia el comportamiento

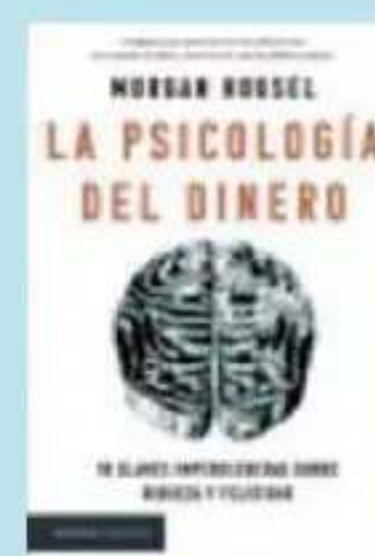
Automatizar el ahorro, crear un fondo de emergencia o registrar gastos puede ayudar a reprogramar TUS hábitos.

Habla de dinero

La conversación abierta sobre finanzas mejora la toma de decisiones y reduce el estrés económico.

Lecturas recomendadas

Para entender mejor tu relación con el dinero:



La psicología del dinero, de Morgan Housel, Arnau Figueras, Paidós.



Dinero feliz, de Ken Honda, Océano.

el dinero aparece rodeado de emociones intensas: ansiedad, orgullo, culpa o silencio. Estas experiencias tempranas terminan construyendo una especie de brújula emocional que luego guía decisiones tan adultas como comprar una casa o invertir en la bolsa. “Diversos estudios muestran que las creencias económicas inconscientes se transmiten como parte de la socialización familiar. Los niños observan cómo sus padres gastan, ahorran o discuten sobre dinero y convierten esas experiencias en reglas implícitas sobre cómo funciona el mundo financiero”, nos dice Alma Espinosa. Pero no solo escucharlo nos crea un patrón: el silencio —una constante en muchas culturas— puede ser tan influyente como una conversación directa. “Si el dinero siempre aparece asociado a conflicto o vergüenza, es probable que en la adultez se convierta en un territorio incómodo o evitado”, asegura la terapeuta.

Las cuatro percepciones del dinero

Hoy, los psicólogos financieros identifican cuatro patrones en la relación con el dinero:

- 1. Evitación del dinero:** creer que el dinero es moralmente problemático.
- 2. Adoración del dinero:** asumir que tener más dinero resolverá todos los problemas.
- 3. Estatus del dinero:** vincular el valor personal con la riqueza.
- 4. Vigilancia del dinero:** mantener un control constante y, a veces, ansioso sobre él.

Estos temas no son categorías rígidas, pero ayudan a explicar comportamientos en apariencia contradictorios: personas con ingresos altos que sienten miedo constante a gastar, profesionales exitosos que se endeudan para mantener una imagen social o que evitan mirar su cuenta bancaria. Lo interesante es que estos comportamientos no tienen tanto que ver con el dinero actual como con la memoria económica de una familia. En otras palabras, solemos reaccionar ante el dinero no como adultos racionales, sino como herederos de historias que comenzaron aun antes de que naciéramos. “Cuando las circunstancias cambian y nuestras creencias no se modifican con ellas, la trama se hace disfuncional”, advierte la especialista.

Reconocer ese patrón es el primer paso para modificarlo, porque la relación con el dinero no es solo matemática, sino también narrativa. Y las narrativas —como cualquier historia— siempre pueden reescribirse.



Cómo empezar a lograr tus metas



¿Eres de quienes empiezan el año con grandes metas, pero los gastos, la vida y los pequeños gustos acaban contigo en los primeros 10 días del año? Voy a darte algunas recomendaciones para que esto ya no suceda.

POR DANIELA LASCURÁIN



Scrolling:
zummafinancial.com
linkedin.com/in/daniela-lascurain-000/

S

Seamos honestas: no es falta de disciplina ni de ganas. Es que muchas veces nuestras metas viven en un mundo ideal, mientras que nuestro dinero vive en el mundo real. Queremos viajar, ahorrar, invertir, emprender o tan solo sentirnos más tranquilas con nuestras finanzas, todo al mismo tiempo, y aparte tener dinero para el cafecito diario, los planes espontáneos y los gastos inesperados... pero eso no es muy realista. La clave para lograr estas metas no está en dejar de disfrutar, sino en diseñar un sistema que funcione para tu vida (no en contra de ella).

1 Baja tus metas a la tierra y tenlas muy claras

Decir *"quiero ahorrar más"* es demasiado ambiguo, mientras que tener una meta clara como: *"Quiero ahorrar \$20,000 pesos en 10 meses"*, es otra historia. Divide esa meta en mensualidades y después en semanas. Cuando ves cuánto necesitas en realidad, deja de ser abrumador y empieza a ser accionable. No debes tener solo una meta, pues al final del día nos gusta *multitaskear*: te recomiendo tener metas a corto (un viaje), mediano (comprar un coche) y largo (tu retiro) plazo, y así podrás empezar a ahorrar para cada una de ellas desde este mismo momento.

2 Automatiza tu disciplina

Si dependes de tu fuerza de voluntad cada vez que te pagan, estás en desventaja. Acostúmbrate a transferir el dinero que quieres ahorrar todos los meses a una cuenta separada (ya se de inversión o solo de ahorro) en cuanto recibes tu ingreso. No te esperes a ver *"qué sobra"*, porque por experiencia te digo que la respuesta es *"nada"*.

3 Identifica tus "fugas invisibles"

No necesitas eliminar tus gustos, pero sí entenderlos. Siempre recomiendo registrar todos tus gastos durante al menos dos o tres meses. Esto te ayudará a entender tus gastos diarios (suscripciones, comidas, cafés...) y entender cuáles son los que podrían sabotear tus metas. Para esto también te toca ser honesta: revisa en qué gastas sin darte cuenta; no para castigarte, sino para decidir mejor. Todas tenemos gastos que podemos reemplazar para que cuesten menos sin afectar el nivel de vida que llevamos. Hacerlo parece muchísimo trabajo, pero ya hay *apps* que te ayudan a llevar el registro de gastos desde tu celular para crear la disciplina de registrarlos en cuanto los haces y no después de que se acabó el mes y ya te quedaste sin dinero. Entre menos fricción exista entre tú y tus metas, más probable es que las cumplas.

4 Haz que tus metas sean emocionales, no solo financieras

Ahorrar por ahorrar es difícil, sobre todo si es para algo que ves muy lejano; pero ahorrar para ese viaje con tus amigas, para independizarte o para una bolsa... eso sí mueve. Conecta cada peso que guardas con una versión futura de ti misma que te emocione.

5 Ponte reglas simples y sostenibles

No necesitas un sistema complicado y hacer un cambio de 180° a tu vida de la noche a la mañana. Puedes empezar con *"no gasto entre semana en comer fuera"* o *"solo hago compras impulsivas si pasa una semana y todavía lo quiero"*. Las pequeñas reglas reducen decisiones diarias... y el desgaste mental. Algo que me ha funcionado cuando quiero hacer una compra impulsiva es escribir una nota en mi celular llamada *"Compras de Dani para Dani"*; de esa forma, se queda en un *whishlist* y cuando veo que tengo un poco de dinero extra lo utilizo para comprarme algo de esa lista que todavía desee (muchas de las cosas para ese momento ya no me emocionan ni me gustan, por lo que me confirma que hubiera sido una mala compra).

Para finalizar, no todo tiene que ser perfecto para que funcione, y más importante aún: no necesariamente tienes que hacer todo a la vez. Hay momentos en tu vida donde podrás ahorrar para todas tus metas, tomarte esos cafecitos con tus amigas y comprarte ropa linda... y otras veces no. En lo personal, desde que decidí emprender en lugar de seguir en un trabajo corporativo más seguro, he tenido que cambiar mis metas y adaptar mis gastos para los momentos con un poco más de incertidumbre.

El camino a tus metas es distinto al de los demás y no es perfecto. Si un mes te desvías, no pasa nada: lo importante es regresar. Al final, para alcanzar tus metas no tienes que ser más estricta, sino más estratégica.



DANIELA LASCURAIN es cofundadora de Zumma, una plataforma de gestión y facturación de gastos para empresas y *app* de finanzas personales. Hoy, su plataforma ayuda a miles de personas en México a llevar un mejor control de sus finanzas.

Elige aquello que pueda aplicarse de inmediato en un proyecto real.

OK

Desarrolla tus habilidades humanas: adaptabilidad, pensamiento analítico, creatividad, trabajo en equipo y resolución de problemas.

OK



Fortalece tus conocimientos



Construye relaciones profesionales



Cuida tu salud emocional



Impulsa tu creatividad

Invertir en ti misma: el primer paso para una carrera exitosa

Cómo transformar tu desarrollo personal en el activo más valioso de tu carrera. Consultamos a una experta, quien nos explica por qué apostar por tus habilidades puede marcar la diferencia.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Durante años, la conversación sobre dinero se centró en ahorrar, gastar menos y, con suerte, invertir en algún instrumento financiero. Sin embargo, una de las apuestas con mayor retorno rara vez aparece en las guías tradicionales: invertir en una misma. Para la emprendedora tecnológica Silvina Moschini —fundadora de Unicoín y Unicorns Media—, la premisa es clara: el activo más valioso no está en el mercado, sino en la propia persona.

“La inversión más valiosa no es un producto financiero: eres tú... tu identidad, tus habilidades, tu visión, tu resiliencia y tu red”, explica. Desde su perspectiva, tratar el crecimiento personal con la misma disciplina que se dedica a administrar el dinero es una decisión estratégica que impacta directamente en la carrera.

El activo que determina todas las oportunidades

Invertir en una misma no se limita a acumular títulos. Implica fortalecer conocimientos, cuidar la salud emocional y construir relaciones profesionales que amplíen horizontes. “Esa

inversión te da más seguridad para negociar, elegir proyectos con propósito y, como consecuencia natural, mejorar tu rendimiento económico a largo plazo”, afirma. También implica desarrollar criterio financiero: entender cómo ahorrar, invertir y participar en la economía digital permite tomar decisiones informadas y no actuar por impulso.

Al inicio de una carrera —y también cuando ya está en marcha—, apostar por el desarrollo personal cambia el enfoque: en lugar de esperar oportunidades, se crean. “Invertir en ti significa diseñar tu propio proyecto en lugar de esperar a que te elijan”, amplía Silvina. Ese enfoque fomenta resiliencia, perseverancia y una actitud constructiva frente a los momentos más complejos.

Cuando el entusiasmo disminuye o aparece la sensación de estancamiento, el desarrollo personal puede convertirse en un punto de inflexión. Revisar metas, redefinir objetivos y explorar nuevas habilidades abre caminos que antes parecían invisibles.

El error de ahorrar sin crecer

Uno de los tropiezos más comunes es pensar que el ahorro, por sí solo, garantiza estabilidad. Para Moschini, ese enfoque puede limitar el potencial profesional. “A veces nos obsesionamos con ahorrar sin preguntarnos para qué. Ahorras, sí, pero te quedas quieta”, advierte. Mientras tanto, por miedo o desconocimiento, muchas personas dejan pasar oportunidades que podrían ampliar su capacidad de generar ingresos o reinventarse. El problema suele estar en confundir seguridad con evolución:

ahorrar protege; invertir —sobre todo en una misma— construye. Entre los errores más frecuentes destacan priorizar gratificaciones inmediatas sobre habilidades de largo plazo, acumular cursos que nunca se aplican o elegir formación solo por el prestigio del título y no por su utilidad real.

Qué tipo de formación tiene más retorno

La respuesta depende del momento profesional. Los estudios formales siguen siendo clave cuando se necesita una credencial específica para acceder a determinados sectores. En cambio, los cursos cortos y especializados funcionan como una actualización rápida cuando el objetivo es adquirir herramientas concretas. Las certificaciones aportan respaldo en procesos de selección, mientras que las mentorías pueden acelerar el aprendizaje de forma significativa. “Un buen mentor acorta el camino, evita errores costosos y te conecta con personas clave”, explica Moschini.

La regla práctica es simple: elegir aquello que pueda aplicarse de inmediato en el trabajo o en un proyecto real.

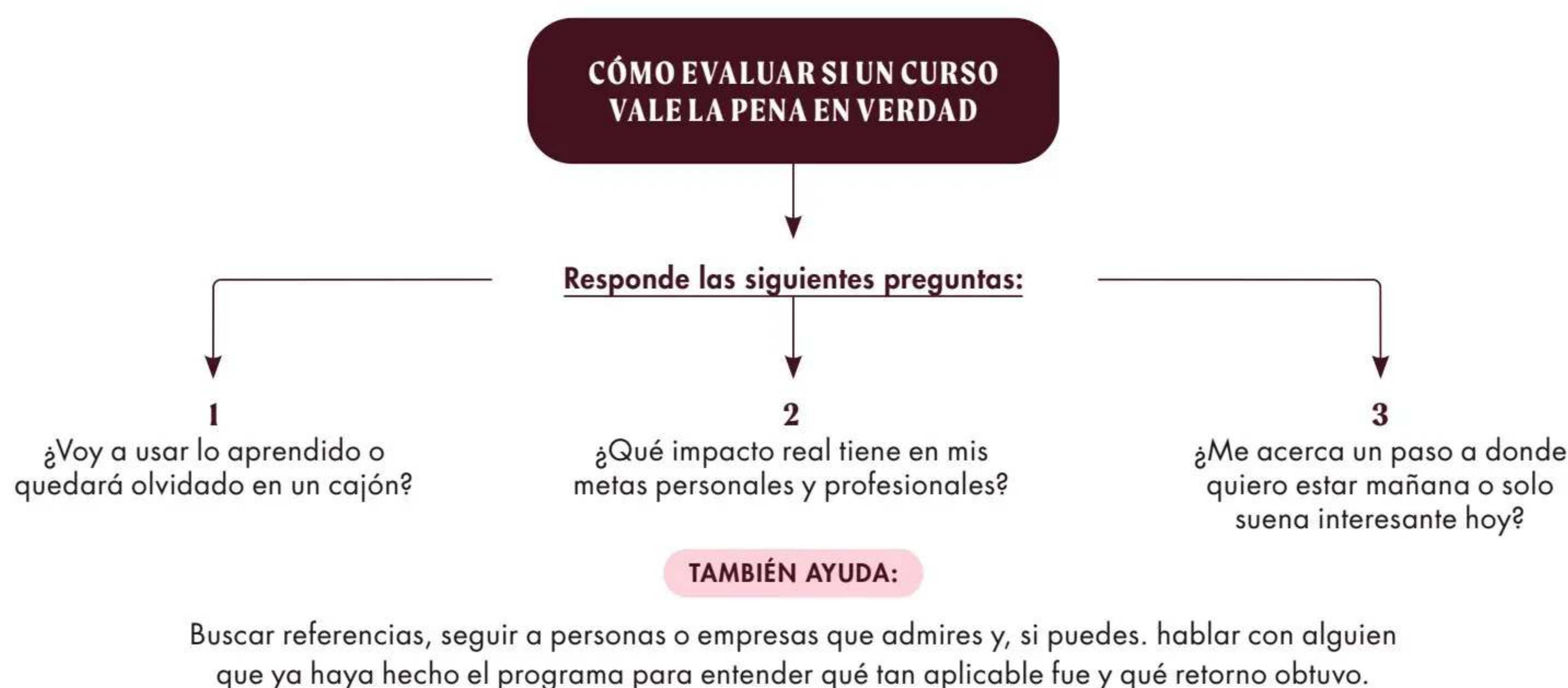
No es necesario disponer de grandes recursos para empezar. De hecho, muchas de las herramientas de aprendizaje más útiles hoy son accesibles o gratuitas. “Empieza pequeño, pero empieza”, recomienda Moschini. Apartar una cantidad modesta —aunque sea simbólica— para formación o desarrollo personal permite crear un hábito sostenible. Lo importante no es la magnitud de la inversión, sino la constancia.

Ahora bien, a la hora de definir cuánto invertir en desarrollo personal, Moschini nos aconseja evitar fijar una cifra universal. Cada situación profesional exige prioridades distintas. En cambio, propone pensar en términos de hábitos. Reservar tiempo para aprender, otro para bienestar y otro —aunque sea pequeño— para inversión financiera crea una estructura que impulsa el crecimiento sostenido. “No es el número lo que cambia tu vida: es el hábito”, resume.

Señales de que necesitas volver a invertir en ti

Hay un indicador claro de que llegó el momento de dar el siguiente paso: la rutina profesional deja de desafiarte. “Si te dices: ‘Esto ya me lo sé’ con demasiada frecuencia, es una señal de alerta”, comenta Moschini. El estancamiento suele venir acompañado de desmotivación o frustración, pero también puede convertirse en la oportunidad perfecta para redefinir objetivos.

Si tuviera que recomendar una sola inversión para comenzar hoy, Moschini apostaría por desarrollar habilidades humanas: adaptabilidad, pensamiento analítico, creatividad, trabajo en equipo y resolución de problemas son competencias cada vez más valoradas por los reclutadores. Y es que estas habilidades permiten navegar entornos cambiantes, liderar equipos y tomar decisiones con mayor claridad. “Son capacidades que sostienen el crecimiento profesional a largo plazo”, concluye.



Reinventarse para crecer

Cambiar el giro de tu carrera puede sonar intimidante, pero a veces es justo lo que necesitas. Mi historia, de ser editora de belleza hasta llegar a la banca, me enseñó que cambiar de forma radical no significa empezar de cero, sino construir sobre lo que sabes.

POR MARÍA GARCÍA DE LEÓN

Al inicio sentía cierta intimidación cuando, en una reunión, me hacían la típica pregunta de cuando no hemos visto a alguien en varios años: "¿Ahora en qué trabajas?". Nunca me había pasado, y no los culpo, ¿te imaginas la cara de sorpresa que alguien puede poner cuando la última vez que te vieron eras editora de belleza de una revista y ahora eres banquera? Exacto. Hay momentos en la vida en los que tu carrera profesional parece una línea recta... hasta que deja de serlo.

Durante muchos años pensé que mi camino estaba claro. Había estudiado Comunicación con especialidad en Periodismo y se sentía natural poner como objetivo llegar a ser editora. Era un mundo creativo, dinámico y muy cercano a lo que siempre me gustó: contar historias, descubrir marcas y entender qué hay detrás de cada producto y tendencia.

Un momento llevó a otro y decidí irme al "otro lado de la moneda" del mundo editorial: las relaciones públicas. Empecé en un terreno familiar, como fue trabajar a través de una agencia directo con marcas de moda, belleza y lujo, pero mi curiosidad hizo de las suyas y me aventuré al mundo de la tecnología. De un momento a otro me encontré formando parte del equipo de una marca global de tecnología. El cambio fue tan emocionante como intimidante. Pasé de hablar de ingre-

dientes, rutinas de *skincare* y lanzamientos de maquillaje a presentar innovaciones tecnológicas en distintos dispositivos como celulares, *smartwatches*, *laptops* y más. Era un lenguaje, mundo y audiencias distintas, y sobre todo, una forma diferente de pensar.

Sin embargo, ese salto me enseñó algo fundamental: las habilidades no siempre pertenecen a una sola industria. Tus capacidades son herramientas que viajan contigo, aunque el escenario cambie.

Con el tiempo, mi curiosidad volvió a empujarme hacia otro territorio inesperado: el mundo

financiero. Hoy trabajo como banquera en un banco global, un entorno que hace unos años jamás habría imaginado que se sumaría a mi CV.

Si algo aprendí con estos cambios es que tanto nosotras como nuestras carreras profesionales no son trayectorias lineales. Son más bien una serie de capítulos que se conectan entre sí de maneras que solo entendemos cuando miramos hacia atrás.

Ser editora me enseñó a observar y a encontrar historias. Trabajar en PR me enseñó a darle voz a las ideas y construir puentes entre marcas y audien-

cias. La banca me ha enseñado a entender las entrañas de una compañía y el impacto financiero que conllevan sus decisiones y las respuestas del mercado. Tres mundos distintos, pero sorprendentemente conectados.

Muchas veces creemos que cambiar de rumbo significa empezar desde cero. Yo descubrí que, en realidad, implica construir sobre todo lo que ya eres. Quizás el sentir correcto ante la pregunta de "¿Y ahora en qué trabajas?", no sea intimidación, sino empoderamiento, curiosidad y motivación de lo que el siguiente capítulo tiene que ofrecer para ti.



FOTOS: GETTY IMAGES

Disney Stitch

Llega la Colección más Tierna: ¡Stitch!

Vive las nuevas y alocadas aventuras con estas 19 figuras, cuentos exclusivos y una lonchera coleccionadora.



Próximamente en tu puesto de revistas y tiendas departamentales.



POR SCARLET VALENCIA

El precio de la libertad:

por qué tus finanzas son el mapa de tu amor propio

Nadie te advierte que el primer GRAN romance de tu vida no es con el chico guapo de la universidad ni con ese *match* que parece sacado de una comedia romántica.

El romance que en realidad cambia toda tu perspectiva sobre la vida es el que construyes con tu propia autonomía. Y no hablo de esa idea abstracta de "libertad", sino de algo mucho más terrenal y, a veces, incómodo: tu relación con el dinero.

Crecimos con el cuento de que el amor lo puede todo y aún no llego al amor romántico, pero se les olvidó mencionar que el amor propio necesita un techo, comida y una cuenta de ahorros que no te haga temblar cada fin de mes. Yo aprendí a la mala: cuando tu autoestima está por los suelos, tus finanzas suelen ser un espejo de ese caos. Si no crees que vales, no cobras lo que mereces. Si te sientes pequeña, permites que otros tomen las decisiones por ti o peor aún: crees que gastar el dinero (que no tienes) para proyectar tu "mejor versión" con lo material es lo que hacía falta, pero créeme, es tu error más grande. Proyectamos lo que somos y el mundo tiene un olfato infalible para detectar cuando una mujer no se siente dueña de su propio valor.

La independencia financiera no se trata de un número frío de cinco cifras en una aplicación bancaria: es la forma más alta de respeto hacia una misma. Es el resultado de dejar de esperar a ser "rescatada" y convertirte en tu propia red de seguridad. Porque, aceptémoslo, a muchas de nosotras nadie nos dio esa clase de educación financiera que importaba de verdad. Aprendimos con base en estados de cuenta en números rojos, tarjetas de crédito que se sentían como cadenas y de ese nudo en el estómago al darte cuenta de que tu libertad dependía del humor de alguien más.

Aunque aquí está el secreto que cambió mi perspectiva: el dinero es energía que responde a tu autopercepción. Cuando empecé a sanar la forma en que me hablaba y veía al espejo, mis números

comenzaron a cambiar. La mujer moderna no solo tiene la oportunidad de decidir sobre sus finanzas, sino la responsabilidad de hacerlo. Porque cuando una mujer es dueña de su dinero se vuelve dueña de sus "no"... y te explico por qué.

Es ahí, en la capacidad de decir "no", donde el amor propio se vuelve tangible. No hay nada más poderoso que saber que estás en una relación, en un trabajo o en una ciudad porque quieres y no porque necesitas el sustento de alguien más. Esa es la verdadera libertad: quedarte por gusto sabiendo que si mañana decides caminar hacia otro lado, tus pies y tus metas tienen suelo firme dónde pisar y florecer.

Ahora sí, hablemos de ese elefante blanco en la habitación: el amor y la cartera. Durante décadas, nos vendieron la idea de que hablar de dinero en pareja era "poco romántico" o una señal de desconfianza, pero no hay nada más erótico y liberador que una mujer que conoce sus números. La verdadera intimidad no solo se construye entre las sábanas, sino en la transparencia de saber quiénes somos y qué aportamos a la mesa.

Cuando tu estabilidad depende de otra persona, el amor se tiñe de una sutil forma de miedo. ¿Te quedarías en esa cena si supieras que puedes pagar tu propia cuenta? ¿Soportarías ese desplante sin miedo a perder el techo que compartes? La libertad financiera en una relación es el antídoto contra la resignación y tu mejor aliada para establecer límites. No se trata de ser avariciosa: se refiere a ser responsable contigo misma. Al final, lo que importa no es cuánto tienes, sino quién eres gracias a lo que has construido. Proyectar seguridad no viene de un bolso de marca, sino de la certeza de que, pase lo que pase, tú te tienes a ti. Y esa, querida mía, es la única fortuna que nadie te puede quitar.

PARA QUE ESA LIBERTAD NO SEA SOLO UN DESEO

Las 6 verdades que me salvaron y que te comparto porque sé que alguna te hará clic:

VERDAD 1

Dinero y amor sí se mezclan: si estás en una relación, hablar de finanzas debe ser tan natural como hablar de qué van a cenar. Hacerlo sin tabúes y sin miedo es la base para saber si ese proyecto de vida tiene futuro o si solo construyes sobre arena. Quien no puede hablar de dinero contigo quizás no puede hablar de un futuro real.

VERDAD 2

Invierte en tu paz antes de en eso que "mereces": toma un curso de finanzas personales, aunque sea básico. Yo lo hice y me cambió el chip, pues entendí que el dinero es un reflejo de cuánto me quiero y qué tan dispuesta estoy a luchar por mis sueños. Es pasar de "no le entiendo" a "yo tengo el control".

VERDAD 3

El arte de discernir: antes de sacar la tarjeta, haz una pausa. Aprende a distinguir entre lo que quieres (el impulso), lo que es útil (la herramienta) y lo que es necesario (la base). Gastar con consciencia es la forma más pura de autocuidado.

VERDAD 4

La curiosidad es tu mejor activo: si sientes que no hay salida, infórmate. Compara opciones de financiamiento, descubre cómo funciona tu afore y, por favor, piérdete el miedo al SAT. No son monstruos bajo la cama, sino parte de tu ecosistema financiero, y conocerlos bien o lo necesario es parte de ser una adulta independiente.

VERDAD 5

Busca a tu "equipo de confianza": no tienes que saberlo todo, pero sí saber a quién preguntar. Ten a alguien de confianza, un asesor, una amiga experta o un mentor que pueda guiarte en el camino. Pedir ayuda no es debilidad, es estrategia.

VERDAD 6

Tu "fondo de paz mental": no es solo un ahorro para emergencias, sino el dinero que te permite decir "no" a un jefe tóxico o a una situación que ya no te hace feliz. Es tu seguro de dignidad.

YOUNG MIKO QUIERE

POR WILLA BENNETT

FOTOS: MAYAN TOLEDANO

STYLING: BRANDON TAN

Bikini, Miu Miu. Boxers
y collar, The Society
Archive. Anillos,
Hiroataka. Collar (abajo),
Hannah Blount.

LLEVARTE A CASA

La superestrella del rap,
respaldada por Bad Bunny
y Billie Eilish, habla sobre
abrirse camino en un género
que no fue hecho para ella.



uando llegamos a Lala, el restaurante copropiedad de Bad Bunny escondido dentro de un centro comercial en San Juan, Puerto Rico, de inmediato nos rodea un grupo de veinteañeros con ropa *streetwear oversized*. Estoy bastante segura de que cualquiera de ellos mataría por interactuar con Benito Antonio Martínez Ocasio; pero esta noche, por sus gritos emocionados y las bandanas bajo *bucket hats* a juego¹, esperan a alguien igual de emocionante: el fenómeno musical Young Miko... o “solo Miko, por favor”, como me pide que la llame.

Miko me lleva a una mesa en una esquina y pide por las dos mientras su amplio equipo se queda en otra sala —la rapidez y el peso de su ascenso hacen que ahora necesite gente—. Y discreción. Mientras empezamos a hablar del *show* de medio tiempo del Super Bowl de Bad Bunny, le pregunto si planea asistir al partido. Dice que no. Dos semanas después estaba bailando el *set* de Bad Bunny junto a Pedro Pascal y Cardi B en el centro de la toma durante uno de los eventos televisivos más vistos en la historia de Estados Unidos.

Lo impresionante de Miko (nacida María Victoria Ramírez de Arellano Cardona) no es solo lo rápido que ha destacado, sino lo completa que llegó desde el inicio. Irrumpió en la escena con su éxito de 2021 “105 Freestyle”. En dos años ya había entrado al Billboard Hot 100, abierto conciertos para Karol G y subido al escenario con Bad Bunny. Su álbum debut *Att.* (2024) alcanzó el *top* 10 en la lista de álbumes latinos de Billboard y después abrió para Billie Eilish antes de llenar el Coliseo de Puerto Rico en San Juan. Luego vino una nominación al Grammy, así como colaboraciones con Central Cee, J Balvin y Feid. Este año protagoniza campañas en español para marcas globales como Gap². Todo esto logrado como una mujer *queer* abiertamente visible en un rincón de la industria musical que, de forma histórica, no tenía lugar para ella.

Esa tensión es el punto: las letras subversivas y sexualmente fluidas de Miko —“Tu jeva que no me llame / si no, la meto en un trío”— atraviesan un género construido sobre una mitología muy específica... el dominio masculino y el deseo heterosexual. Hay pocos artistas abiertamente *queer*³ en los mundos del rap,

reggaetón y trap latino, estilos que ella menciona como sus mayores inspiraciones, pero eso no la ha frenado. Es conocida por rapear con seguridad sobre sexo con mujeres, usar una bandera Pride como capa en el escenario y defender los derechos trans.

“Las mujeres trans son mujeres. Los hombres trans son hombres. Y las personas no binarias son no binarias”, dice, enfatizando cada palabra con las manos.

“Literalmente soy una *gold star lesbian*”, afirma sobre su sexualidad. En QueerTok, los *fans* memorizan sus versos, se tatúan inspirados en sus canciones, analizan cada foto espontánea suya y especulan sobre su vida amorosa. Es una comunidad que ella abraza por completo, reconociendo que ha hecho tanto por ella como ella por la comunidad.

“Me siento afortunada”, admite, “de que mi identidad *queer* haya sido poderosa para mi carrera. Ahora represento algo más grande que yo”. Aun así, añade, su comunidad más importante está aquí. Quiere que todos amen Puerto Rico. El restaurante parece quedarse en silencio mientras toma su whiskey y me habla de sus bares *gay* favoritos en la isla y de playas escondidas. Comparte historias sobre sus dos hermanos, Carlos y Juan, y sobre el matrimonio largo y saludable de sus padres. Para cuando dejo Puerto Rico unos días después, ya conocí a su perro Naila, pasé tiempo con su mejor amiga y *manager*, Mariana (Mari), y siento que podría reconocer a sus muchos seres queridos entre una multitud.

Miko es una artista global que decidió que el hogar no es algo que dejará atrás. Es un lugar al que invita a los demás mientras va revelando partes de sí misma en el camino...

Tu mamá coleccionaba revistas cuando eras pequeña.

¿Leías *Cosmopolitan*?

Sí. Y ahora está acumulando revistas otra vez, pero ahora son todas las portadas que he hecho. Es muy lindo de su parte.

Antes de las portadas o de tu gran salto jugabas fútbol a nivel nacional y tenías un negocio de tatuajes. Después les dijiste a tus papás que querías ser música. ¿Cómo fue eso?

Parecían preocupados. Luego recuerdo a mi hermano menor acercándose a mi mamá y diciendo: “¿Por qué estás preocupada? Dijo que quería jugar fútbol y llegó a la selección nacional. Dijo que quería tatuar y casi tiene su propio estudio. Ahora quiere hacer música. Va a recorrer el mundo”. ¿Conoces esos memes que dicen: “Voy a tener éxito porque estoy loca”? Esa soy yo.

Los hermanos te conocen mejor que nadie. Mis hermanas menores son muy *fans* tuyas. Me encanta que tengan a alguien como tú para admirar, ya que los artistas *queer* han sido históricamente ignorados por los sellos *mainstream*.

1. Un estilo característico de Young Miko. Esta noche lleva pantalones holgados de Comme des Garçons y un *top* corto de un diseñador emergente de España, AAA Studio. Y su aroma tan atractivo es de YSL, según confiesa.

2. En marzo, Young Miko se convirtió en la primera latina abiertamente *queer* en protagonizar una campaña de Gap para la cual su canción “Wassup” fue adaptada y renombrada “Sweats Like Us”.

3. Aunque la salida del clóset de Ricky Martin en 2010 fue considerada innovadora en su momento, él ya había alcanzado fama global cantando sobre amor heterosexual. La mayoría de los otros artistas *queer* en este espacio operaban en la escena *underground* del “neoperreo”.

"SOY UNA
LESBIANA
GOLD
STAR."

Vestido,
Burberry.
Collar, Don't Let
Disco. Anillo,
Hirotaka.

"CUANDO
ME HACES
REÍR..."

Traje de baño
y sombrero,
Dsquared2.
Shorts, Rusty.
Collares, The
Society Archive.

SOY COMO
PLASTILINA
EN TUS
MANOS."

¿Cómo evitaste eso?

Mari, mi *manager*. Estoy con ella desde el día uno. Dejó su trabajo corporativo en un dispensario por mí. Se fue sin haber manejado a nadie antes.

A TikTok le encanta tu amistad con Mari. ¿Qué tiene su relación que conecta tan claro con tus fans?

Estudiamos juntas en la universidad y jugábamos en el mismo equipo de fútbol. Ahí fue cuando le dije que mi sueño era hacer música. Ella conocía a Angelo⁴ y le enseñó cinco *freestyles*.

Él coincidió en que era algo especial, así que fuimos a Miami y conocí a su equipo. Un año después lanzamos “105 Freestyle”. Recuerdo que quería vomitar de lo nerviosa que estaba. Luego sacamos “Riri” para Trap Kitty. Fue el año en que Bad Bunny daba sus *shows* aquí en Puerto Rico y me invitó al escenario.

¿Te escribió por DM?

¡Le escribió a Mari! Después de eso, supimos que todo esto iba en serio.

¿Qué recuerdas de conocer a Bad Bunny?

Fue increíble. Había bajado del escenario por agua o para cambiarse la camisa. Recuerdo escuchar: “Miko”, levanté la cabeza y estaba frente a mí. Parecía un niño pequeño. Estaba muy emocionado y me dijo: “Gracias por venir. Eres increíble”.

Al año siguiente lanzaste 20 canciones y abriste conciertos en estadios para Karol G en su *Mañana Será Bonito Tour*. Hiciste todo eso antes de sacar tu álbum debut o encabezar un solo *show* propio. ¿Cómo lo lograste?

Por eso es tan importante tener gente real a tu alrededor. Y Benito es muy real. Cada vez que nos vemos, siempre da los abrazos más grandes, se acuerda de los nombres de mis hermanos, pregunta por Mari... es una persona muy sencilla. Es lindísimo.

También abriste para Billie Eilish⁵. ¿Cuál es la diferencia entre los fans de Billie y los de Bad Bunny?

Los fans de Benito son intensos, eso sí te lo puedo decir. Al menos aquí en Puerto Rico, lo aman muchísimo. La gente de verdad lo admira y se merece todo el *hype*, pero me siento muy cercana a los fans de Billie porque los vi de cerca en muchos *shows*. Sentí que pude ver cómo se vestían y en qué cosas me etiquetaban en línea.

Billie dijo en una entrevista que perdió más de 100,000 seguidores en Instagram después de lanzar su primera canción explícitamente *queer*, “Lunch”. ¿Crees que escribir sobre sexo lésbico te ha frenado profesionalmente?

La verdad, no. Siento que ha sido al revés. Siempre supe que era lesbiana. Tuve mi primera novia cuando era muy joven y mi mamá decía: “Te comportas raro con esta niña, diferente a como eres con los demás”. Se dio cuenta y básicamente me sacó del clóset.

He leído que a tu mamá le costó al inicio aceptar tu identidad. No puedo imaginar lo difícil que debió ser, sabiendo lo cercanas que son.

Mis papás intentaron llevarme primero a la iglesia y luego a terapia.

Pensaban que era joven y que estaba confundida. Terminamos juntos en terapia y ahí aprendí que era por completo normal. Mi mamá solo quería que fuera feliz. No es su culpa que le hayan enseñado que mi identidad *queer* no estaba bien. Tuvo que desaprender para volver a aprender. Fue un momento muy largo y delicado entre mis papás y yo.

Años después, mi hermano salió del clóset y su reacción fue completamente distinta a la que yo viví. Como: “Te amamos sin importar nada. Siempre vas a ser nuestro hijo y nada va a cambiar eso, sin importar cómo te identifiques”. Fue bastante bonito ver cómo evolucionaron.

¿Eso fue sanador? Me imagino que también pudo sentirse complicado.

Lloré cuando vi cómo reaccionó mi mamá. Le dije que estaba orgullosa de ella. Ella también. Me dijo: “Gracias. Espero estar haciendo lo correcto. Solo quiero que sean felices, que encuentren el amor y sientan lo que yo siento por su papá”. Crecí sabiendo lo que alguien merece y cómo se supone que debe verse el amor.

4. Uno de los dueños de The Wave Music Group, un sello con Capitol Records.

5. Sobre Billie, Miko dice: “Literalmente es solo una chica”.



T-shirt, The Society Archive. Bikini, Hunza G. Lentes de sol, Prada. Aretes (utilizados en todas las fotos), Hiroataka. Collar, propiedad de Miko.



Camisa, **ERL**. Chaleco, **Coach**. Top de bikini, **Christopher John Rogers**. Pantalón, **Nili Lotan**. Collar, **Hannah Blount**. Reloj, **Hublot**.

Viendo que tus papás eligieron aceptarte en lugar de perderte, ¿qué te enseñó eso sobre el amor?

La verdad, es muy complicado cuando alguien que te importa no te apoya, pero creo que el amor siempre gana al final. Tuve la suerte de tener papás que decidieron que su amor por mí era más grande que cualquier cosa que no entendieran, aunque también tengo amigos que han perdido la relación con sus papás y es muy triste.

¿Qué opinan tus papás de tus canciones, en especial de las más explícitas?

Por supuesto, son las últimas personas en las que pienso cuando escribo esas cosas; pero luego vamos en el coche, camino a cenar, y dicen: “Hay que escucharla”, y yo pienso: “Ok, pero antes de darle *play*, de verdad, perdón”. Pero todo bien. Nos reímos de eso.

¿Cuándo fue tu primer beso?

Estaba en la prepa. Sentía como si mi alma se saliera de mi cuerpo. Fue como: “Ay, perra, eres *gay*”. O sea, *gay* al máximo. Recuerdo sentir un fuego, como si todo mi cuerpo estuviera en llamas. Nunca había sentido algo así en mi vida; era una locura. ¿Esto es amor?

¿Cómo se ve el amor para ti ahora?

He salido con personas con las que, por ejemplo, vamos a un restaurante y no le dan las gracias al mesero. No digo que haya pasado justo así, pero sabes a qué me refiero. Necesito a alguien con empatía a mi alrededor, alguien que note esas pequeñas cosas, igual que yo.

¿Cuándo fue la última vez que estuviste enamorada?

No hace mucho. Y después de una ruptura necesito contacto cero. Cuando amo es muy, muy profundo, así que cortar todo contacto después es la única forma de seguir adelante.

¿Qué te gustaba de esa persona?

Cuando me haces reír soy como plastilina en tus manos. La verdad, no me importa cómo te ves. Claro que hay ciertas características que te llaman la atención, pero al final del día se trata de lo que no se ve. De lo que demuestran con sus acciones, de cómo piensan, de cómo funciona su corazón o de cómo ven la vida. Si te ríes, te importa de verdad y eres inteligente, es muy atractivo para mí. Si te expresas bien y eres elocuente está increíble. Es muy atractivo.

¿Te quieres casar?

Creo que la persona correcta hará que quiera casarme con ella.

¿Dirías que tiendes a ser monógama?

Se siente más natural para mí ser monógama. Ya siento que mi vida le pertenece al mundo, así que me gusta tener cosas que sean mías, que me pertenezcan solo a mí.

¿Saldrías con una *fan* o con alguien que no sea famoso?

Claro. No me importa si eres famosa o no, si tienes redes sociales o no, si tienes dinero o no. No me importa nada de eso. No es lo que veré cuando me despierte y tengamos una conversación profunda.

Pero salir con alguien siendo famosa da miedo. Pienso: “¿Esta persona en realidad se preocupa por mí? ¿De verdad le interesa conocerme?”. Llevo una vida tan rápida que no sé dónde estaré mañana. Creo que estoy aquí y de repente es: “Acabamos de cerrar esto en Corea y nos tenemos que ir mañana”.

¿Es solitario estar soltera ahora?

A veces sí. A veces no.

Has logrado convertir tus conciertos en espacios donde tus *fans* pueden sentirse seguros y quizás menos solos. ¿Cómo los proteges en esos lugares, sobre todo en países donde ser abiertamente *queer* puede ser peligroso?

Tengo una parte en mi *show* dedicada a mi familia y amigos trans. Escribí “*Protect the Dolls*” en la pantalla grande y puse a una mujer trans al centro y que se joda quien odie eso. Hemos ido a lugares donde nos dicen que no podemos colgar las banderas. Tenemos la bandera lesbiana, la bandera trans, las tenemos todas. Mi equipo dice: “¿Sacamos las banderas?”, y yo: “Sí, claro que las sacamos”.

Especialmente ahora es importante tener espacios como tus conciertos donde la gente pueda sentirse segura y vista.

Cuando estaba en cuarto de primaria, mi papá me dijo: “No eres famosa todavía porque nadie te ha descubierto”. Él no sabía lo que hacía en mi cabeza. Alimentaba mi delirio, pero yo pensaba: “Si mi papá cree que voy a ser famosa y mis papás creen que lo voy a lograr, ¿por qué me importaría lo que piense cualquier otra persona? Además, depende de nosotros. De gente como tú y como yo. Tenemos que generar cambio.”

"REPRESENTO
ALGO MÁS
GRANDE
QUE
YO."

Camisa, Rachel Comey.
Top de bikini, Los
Angeles Apparel. Jeans,
6397. Collar, The
Society Archive.

Pelo: Christian Alexis.

Makeup:
Jonuel Nader Lopez.

Producción: Once.

Locación: Hotel El Convento,
disponible en Hotels.com.

Agradecimiento especial a
Vintage Garage PR.



love

Activa tu
radar

antipsicópatas

Integrados por completo, se presentan como el novio ideal... pero tras la superficie se esconde un perfil manipulador y frío que puede hacerte mucho daño.

POR PAKA DÍAZ.

Patricia tenía 28 años y trabajaba como mesera cuando creyó que, por fin, había encontrado al amor de su vida. "Lo conocí en el bar, era escritor y yo me volví loca con él, lo admiraba mucho. Era como una película, tenía detalles que nadie había tenido conmigo. ¡Incluso me traía flores! Me parecía un poco anticuado, pero me hacía gracia. A mis amigas les encantaba. A mi mamá también. Ya se veían en la boda", cuenta. La historia empezó a torcerse cuando un amigo suyo enfermó. "Yo estaba preocupada. Me di cuenta de que no soportaba que le prestara más atención que a él. Esa fue mi primera *red flag*", dice. A partir de ahí, Patricia empezó a observar: "Vi que era supereducado, pero también algo frío. Yo lo veía robótico, no sé cómo explicarlo". La amiga a quien contaba sus dudas fue la primera en ponerle nombre: psicópata integrado. No son asesinos en serie ni criminales de película, sino personas que viven entre nosotros, trabajan, seducen, ascienden y manipulan sin levantar sospechas. "Me mandó un artículo y, cuando empecé a leer, casi me muero del susto. Pensé que me iba a matar o algo... luego ves que solo quiere utilizarte. En mi caso, creo que mi admiración por él era su gasolina", reflexiona Patricia, quien decidió seguir el consejo de los expertos y rompió la relación sin grandes explicaciones. Él insistió un poco, pero se cansó rápido. "Menos mal", reconoce aliviada.

Pasan desapercibidos

"El psicópata integrado es alguien que vive plenamente adaptado a la sociedad y pasa desapercibido por completo", explica Paz Velasco de la Fuente, criminóloga, profesora universitaria y directora de la revista *Quadernos de Criminología (QdC)*. "No es el criminal del cine. Puede ser tu vecino, un político, un *influencer*, un directivo o alguien con quien compartes tu vida", alerta. A diferencia del perfil criminal, no necesita delinquir para ejercer poder. "No sienten culpa, tienen una baja empatía o carecen de ella, pero han aprendido a comportarse en sociedad, a simular emociones y a manipular con mucha habilidad", añade Velasco. Incluso puede *imitar* la empatía, pero no significa que la sienta. El daño que provoca no suele dejar huella penal, pero sí emocional, psicológica y, a veces, económica. El criminólogo Vicente Garrido, autor de *El psicópata integrado en la familia, la empresa y la política*, advierte que "pocos de los que le rodean pensarán que lo es", y destaca el caso de los políticos, que "no son calificados como psicópatas, salvo por sus detractores o expertos independientes. Dos ejemplos actuales de ello serían Donald Trump y Vladimir Putin".

El trío patológico

Aunque cada uno tenga su estilo, los expertos coinciden en tres rasgos esenciales que definen su forma de comunicarse y relacionarse. El primero es la frialdad emocional: pueden mostrarse encantadores, atentos o incluso cariñosos, pero no sienten ese vínculo, lo interpretan. "Entienden

Fases del amor en modo "psycho"

La criminóloga Paz Velasco de la Fuente señala que las relaciones con psicópatas integrados siguen este patrón.

1

EVALUAR

Analiza a la víctima potencial, detecta sus carencias emocionales y su momento vital.

2

MANIPULAR

Moldea el vínculo con halagos, lástima, urgencia emocional o promesas.

3

IDEALIZAR

Muestra atención intensa y te hace sentir especial. "Al principio se muestra perfecto: te cuida, te escucha, adivina lo que deseas...", advierte Velasco.

4

DESPRECIAR

Te retira el afecto, enfría la relación, humilla y devalúa. Tiene el control y sientes confusión y culpa. Cuando ya no te necesite, desaparecerá, a veces con extrema crueldad.

las emociones, pero no las experimentan", explica Concha Calleja, perito judicial y especialista en psicología forense, autora de *El psicópata invisible* (ed. Sekotia). El segundo es la ausencia de culpa, empatía y remordimiento. Si te hace daño no lo vive como un error, sino como un daño colateral necesario. "No hay reflexión moral. Si algo les beneficia, lo hacen", señala Calleja. El tercero es la mentira constante. "Mienten con gran naturalidad, incluso cuando no es necesario", advierte Paz Velasco. La mentira es su herramienta básica para controlar la narrativa y confundir a la víctima. La neurociencia ha identificado en este tipo de personas diferencias en áreas como la amígdala y el córtex prefrontal, relacionadas con la empatía, el miedo y la toma de decisiones morales. O sea, su cerebro no responde igual al sufrimiento ajeno. Por eso pueden imitar emociones sin sentir las y mantener la calma en situaciones donde cualquiera mostraría culpa o angustia. "No es que no sepan que algo está mal —agrega Concha Calleja—, es que no les importa".

Pequeños castigos

Carlota* tenía 38 años y ocupaba un puesto directivo cuando conoció a Pablo. No estaba en su mejor momento personal. "Él se encargó de organizar mi vida y hacerme sentir mejor. Yo tenía la impresión de que, para él, yo era lo único que importaba", recuerda. La relación avanzó rápido. "Al poco tiempo se mudó a vivir conmigo. Era maravilloso llegar a casa y tener la comida hecha". Pero pronto empezaron los pequeños castigos. "Si le llevaba la contraria, me respondía con su silencio". Luego llegaron las críticas, que si hablaba demasiado alto, iba descuidada o se explicaba mal... "A los pocos meses empecé a sentirme cada vez más insegura. Esto

lo digo ahora, pero en el momento no lo veía", apunta. Cuando Carlota decidió ir al psicólogo, Pablo reaccionó mal, no quería que fuera. Aun así asistió y el terapeuta le dijo algo que no esperaba: su pareja encajaba en un perfil psicopático. "Salir de esa relación fue durísimo. Yo era como su trofeo y se resistía a que me alejara", recuerda. Luego llegaron los mensajes amenazantes. "En uno me decía: 'No sabes quién soy yo, te puedo hacer mucho daño'". Estuvo a pun-

to de denunciarlo. Tras decírselo, él desapareció durante un tiempo. "Cuando volví, gracias a la terapia yo estaba más fuerte y sabía qué hacer. Me había convertido en un muro". Pero el miedo persiste. "Es muy fuerte —subraya ella—, pero no te imaginas cuánta oscuridad vi en él cuando le dije que terminábamos. Eso sí, nunca me tocó un pelo, no hacía falta. Incluso ahora, que han pasado los años, se me siguen poniendo los pelos de punta al recordarlo".

Los perfiles más comunes

Dentro de este tipo de hombres hay varios



perfiles habituales: el seductor encantador, el protector que asfixia, el intelectual frío, el exitoso admirado o el eterno dañado. “Todos comparten algo: la ausencia de empatía real y la necesidad de control”, amplía Calleja. Las mujeres más jóvenes pueden tener más peligro a caer en sus redes por factores culturales y emocionales, advierten los expertos. “Idealizar el amor romántico, menor experiencia en relaciones, presión por agradar y normalizar el malestar emocional en nombre del amor”, enumera Paz Velasco en el manual *Criminal-Mente* (ed. Ariel). “Ellos tienen un radar finísimo para detectar todo eso”. Es habitual confundir a un narcisista con un psicópata: “El primero necesita admiración constante; el segundo, control”, diferencia Vicente Garrido. El narcisista se ofende; el psicópata actúa. Ambos pueden ser encantadores, seductores y fríos, pero el psicópata busca ganar.

Cómo saber si estás con uno

Para lograr detectarlos, Garrido recomienda dar tres pasos. Primero, creer que esta realidad existe. Segundo, hacer caso a la intuición, “esa sensación corporal de inquietud o ansiedad es una señal de alarma muy fiable”. Y tercero, observar la realidad sin el filtro de las emociones, ya que “negamos lo que vemos para no sufrir y eso les da ventaja”. Calleja añade que “el error más común es buscar pruebas definitivas de que lo son” y subraya que sentir ansiedad constante, confusión, culpa injustificada, desgaste emocional y pérdida de identidad “son señales mucho más fiables que cualquier gesto”. Pero ojo, los expertos coinciden en algo clave: no te enfrentes a ellos directamente. “Jamás lo confrontes si sospechas que tiene rasgos psicópatas”,

Sus técnicas

Ojo: sus estrategias de manipulación son difíciles de detectar.

La ley de hielo

Consiste en ignorar a la víctima como castigo. Esta cruel forma de maltrato emocional destruye la autoestima.

Un arma sexual

Ofrece placer —y sabe hacerlo muy bien, suelen ser amantes espectaculares— para generar dependencia y lo retira para castigarte.

El “gaslighting”

Hacerlo es una de sus maestrías. Conseguirá que llegues a dudar de tu percepción, de tu memoria y hasta de tu criterio.

Cómplices

Buscan personas de su entorno que, sin saberlo, refuercen su narrativa y contribuyan a aislarlo. Así no necesitan violencia física. Confunden, desgastan y controlan en silencio.

advierte Paz Velasco, porque “no sienten culpa, pero sí reaccionan mal al perder poder”. La criminóloga da tres consejos para activar tu radar: “Observa cómo trata a quienes considera *invisibles*, como un mesero, al *valet parking* o alguien de quien no puede sacar nada. Es encantador con quienes puede obtener un beneficio, pero desprecia a quienes considera inferiores o sin utilidad”, explica. Además, debes estar atenta a la lástima, pues la utilizan con gran habilidad. “Si te cuenta una tragedia personal para justificar un mal comportamiento, ¡abre los ojos! La gente sana no usa sus traumas para que perdones sus malas conductas”. Fíjate en su inconsistencia: si dice que odia el tenis y cuando se entera de que a ti te gusta, se transforma en un experto, es porque quiere cazar a su nueva presa: a ti. Estás ante un camaleón. “La gente normal tiene una identidad sólida, el psicópata, a la carta. Y la usará según sus beneficios de poder y control”, recuerda Velasco. Y alerta: “Si algo no encaja, no lo ignores”. Te está dando pistas...

Aprende a neutralizarlo

No hay fórmulas mágicas para deshacerte de ellos, pero sí algunas estrategias eficaces, como “debes quitarle los mecanismos que tiene para controlar tu vida”, afirma Garrido. La mayoría de las veces implica contacto cero; otras, límites férreos. “Cuando él sabe que su máscara se cayó, pierde su mayor arma”, indica el experto. Una vez detectado, apóyate en personas de tu confianza y busca ayuda profesional para recuperar tu identidad, pero no tengas miedo. “La clave no es la paranoia, sino la conciencia emocional. Cuando sabes quién eres, es más difícil que alguien te borre”, concluye Calleja. Lo importante es tener presente siempre que el amor sano no duele, no confunde y no te hace sentir pequeña. Aléjate de quien no te ama.

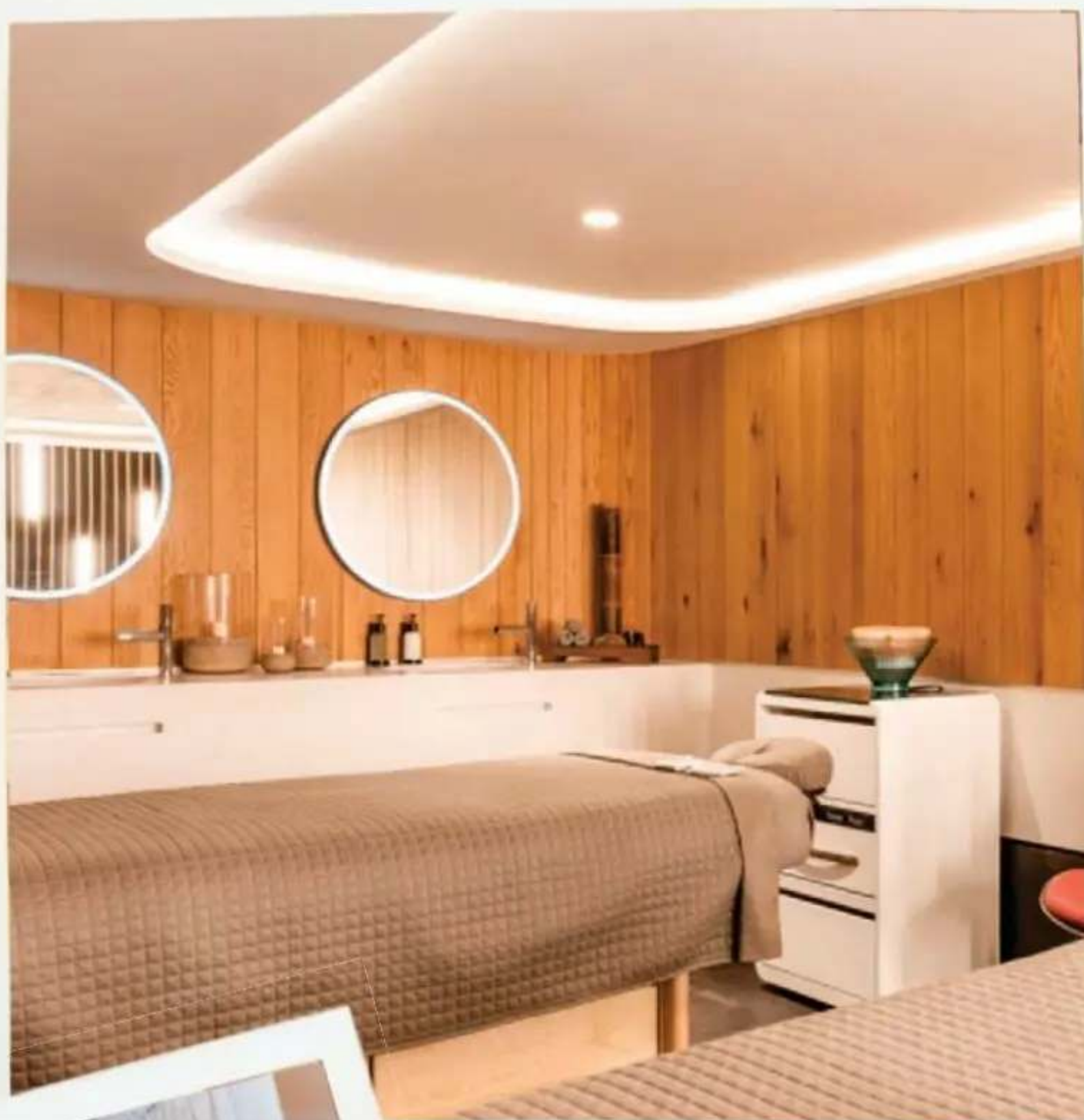
discover

Y a sea que busques hacerlo con un regalo significativo o una experiencia para crear recuerdos con ella, esta es tu guía para triunfar este Día de las Madres.

MOTHER-DAUGHTER SPA DAY

No hay nada como un día relajante de convivencia entre las dos y, para ello, Pasana Spa & Wellness, en el hotel Andaz Mexico City Condesa, es un *spot* ideal. Pueden ir solo por un tratamiento como el masaje Pasana, que es personalizado y combina aceites esenciales con técnicas expertas para restaurar la armonía y

promover la relajación en 50, 80 o 120 minutos, o hacer una combinación de varios y pasar la mañana o tarde ahí. Sumen algún facial como el Pasana, que consiste en un tratamiento para restaurar la hidratación, mejorar la luminosidad y suavizar líneas de expresión y, por último, cierran con broche de oro su visita en el salón de belleza con un *mani, pedi* o... ¡ambos!



POR REDACCIÓN COSMO

Mom deserves the best

Sabemos que quieres festejar a la tuya de la mejor manera.

FOTOS: CORTESÍA.

EL TRATAMIENTO BEAUTY QUE TANTO HA QUERIDO

Si tu mamá es de quienes siempre ha deseado algún *beauty treatment* especial, pero nunca se ha animado, este es el momento perfecto para regalárselo, porque Maribel Yébenes llegó a México el año pasado con su centro de belleza dentro de El Palacio de Hierro Polanco.

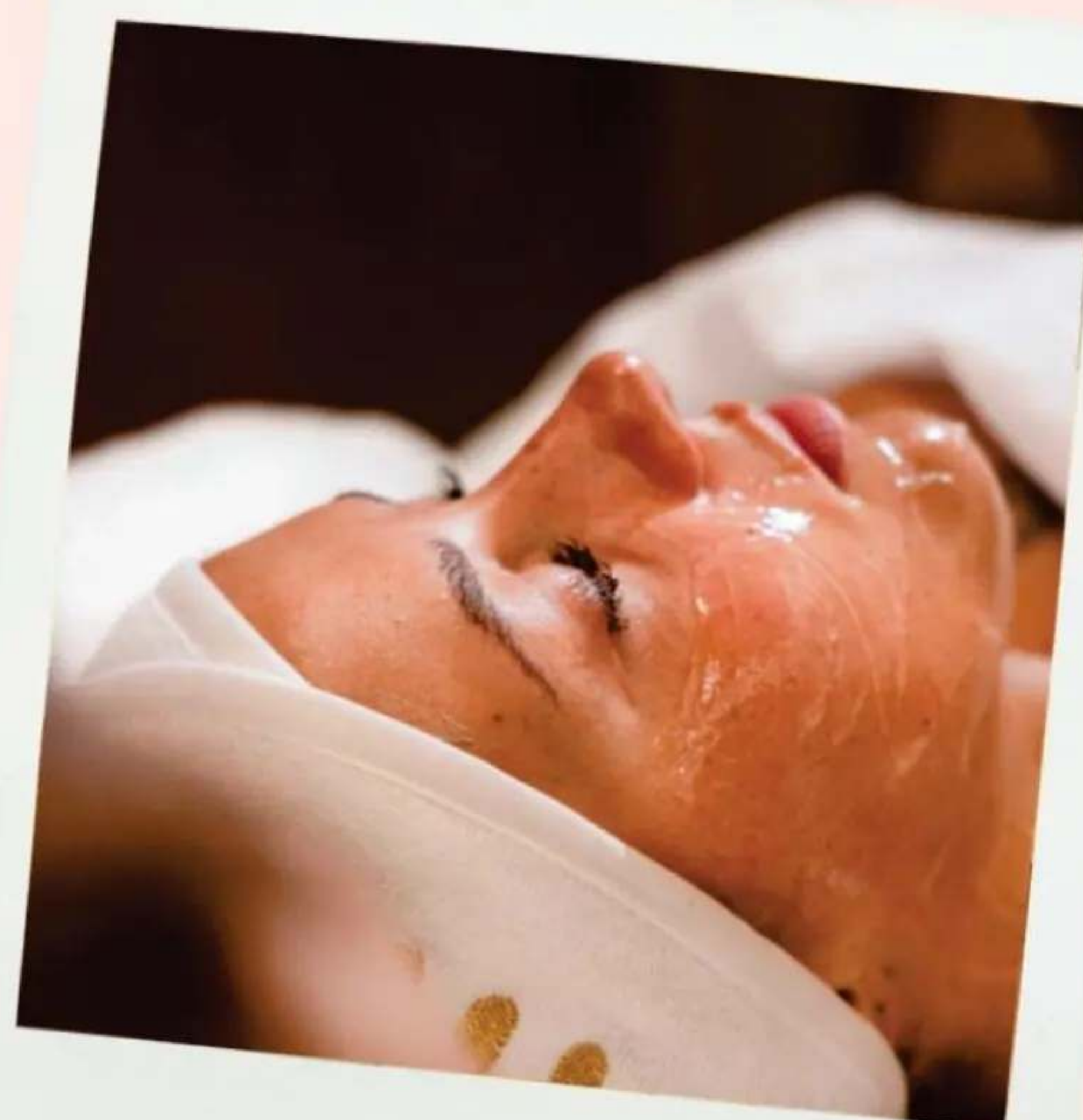
Aquí podrás elegir entre una variedad de opciones, como el *tratamiento imperial*, uno de sus más emblemáticos en España y que consiste en un facial de 75 minutos combinando *peeling* ultrasónico, radiofrecuencia y una infusión de oxígeno puro al 97% para lograr un efecto *lifting* y luminosidad en la piel, haciendo que *mom* salga de ahí más radiante que nunca.

COLLAB DE LUJO

Si tu mamá es de las que no le confía su piel a cualquiera, esto te interesa: The St. Regis anunció una colaboración exclusiva con Epicutis. ¿Qué hace especial a esta marca? Combina biotecnología avanzada con moléculas patentadas como *TSC*, *Hyvia* y *Arctigenin*, ingredientes con eficacia clínicamente comprobada para nutrir, calmar y regenerar la piel, incluso las más sensibles. En el *spa* puedes vivir la experiencia



con faciales personalizados por completo o llevarte toda la línea de productos para continuar el tratamiento en casa. Todo en un lugar con cabinas privadas, baño de vapor y vistas al bosque de Chapultepec, en pleno Paseo de la Reforma. Ciencia seria, lujo de verdad y una excusa perfecta para consentirla al máximo.



Get
the
gift

>



Dona para el
pelo, **Fendi**.



Aretes, **Ariana Grande x Swarovski**.



Set de maquillaje *Les Beiges* de edición limitada, **Chanel**.

Camisa,
COS.





DÍA DE SALÓN

Esta nueva experiencia no es un salón más, sino un sistema personalizado por completo que combina ciencia, biotecnología y moléculas inspiradas en ingredientes naturales para llevar el cuidado capilar a otro nivel. En *Francisco Iglesias Haircare* la experiencia viene con tratamientos diseñados en especial para ella (y para ti, si es que deciden hacer una tarde mamá e hija), y además llevarse a casa su línea de productos desarrollada con los más altos estándares de calidad y precisión para que el ritual no termine cuando salgan por la puerta. Desde que llegas hasta que te marchas, la

atención es impecable y se nota en cada detalle. ¿Qué puedes esperar? Desde cortes diseñados para tus facciones hasta un análisis 360 con inteligencia artificial que estudia tu fibra capilar a fondo y te recomienda el tratamiento ideal. Tecnología de verdad, aplicada al pelo. Nuestro favorito es el *Booster Bomb*, un suero nutritivo con vitamina E formulado para que sus moléculas penetren en la fibra capilar desde adentro, no solo por la superficie. El resultado es brillo, nutrición y protección real contra cualquier exposición del día a día.

BRUNCH BONDING TIME

Consíéntela al más puro estilo francés con un *brunch* en *Ladurée*. Este *spot* es *cute*, *instagramable* y *deli* para una mañana juntas. Pueden pedir mesa afuera si el día está bonito o al interior para sumergirse en esa *vibe* de salón de té parisino que ofrece el lugar. Les sugiero empezar por el icónico chocolate caliente, que también se puede ordenar frío y es igual de rico, y luego elegir su platillo favorito, como los huevos

benedictinos, que pueden acompañarse con tocino, lomo o salmón, o unos deliciosos chilaquiles o enchiladas. Si son *team* pan dulce, están los clásicos *croissants*, *chocolatines* o una concha rellena de pistache. Ahora que si el pan francés es lo suyo, el *pain perdu* es una especialidad de la casa e imperdible: hay varios sabores, pero el de caramelo salado con trozos de macarrón encima se llevó nuestro corazón.



FOTOS: CORTESÍA.



iPad Air con chip M4, Apple.

Protector para computadora, Monarca.



Bolsa, Roger Vivier.

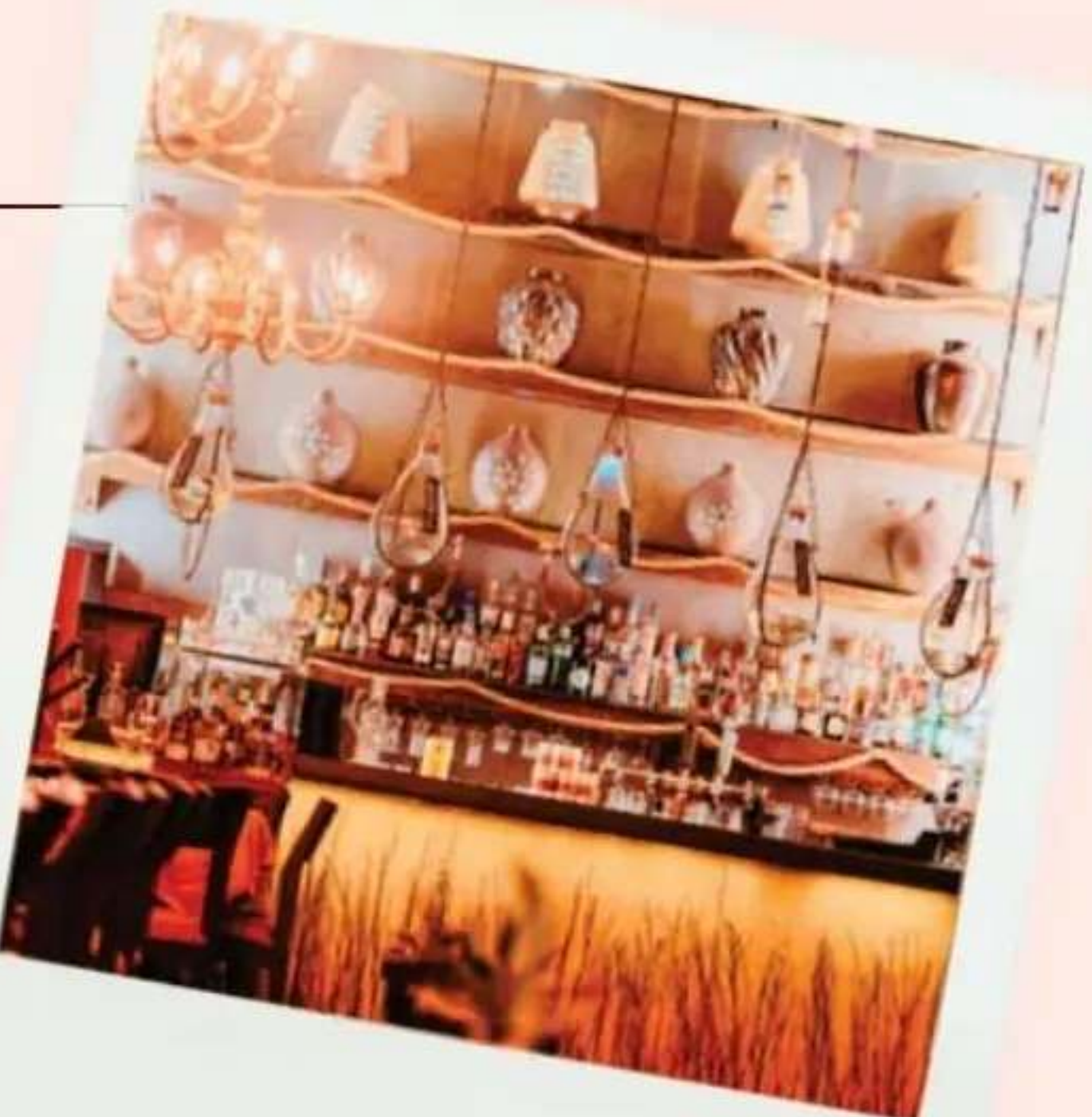


AMANTES DEL MATCHA

Si tú o tu mamá son *fans* del matcha, SAN, en la Roma Norte, debe estar en su radar. Fui y terminé obsesionada: nunca había visto tanta variedad de matcha en un mismo lugar, desde opciones más tradicionales hasta combinaciones mucho más creativas. Mi *highlight* fue el *Ichigo Sando* con base de shokupan japonés frito en sartén, crema batida hecha en casa y frutos rojos, y el *Matcha Ichigo Latte*, una combinación de matcha con fresa. Pero eso no fue todo, pues el gelato también merece mención de honor y, si van en plan desayuno, el *tamagoyaki* es un *must*: la versión japonesa del *omelette*. Además, el espacio tiene algo especial, es tranquilo, bonito y se siente como una pausa en medio del caos de la ciudad, justo lo que buscas para celebrar con calma.

PASEO POR ITALIA

Alfredo Di Roma es una experiencia refinada y muy emotiva que en su 30° aniversario se siente más cuidada, con luz cálida, servicio *top* y una atmósfera que te invita a quedarte horas. La propuesta del chef Jorge Dumit eleva cada platillo con técnica y gran sensibilidad: la pasta fresca y su *fetuccine Alfredo* son puro confort y evocan ese "*come fatto dalla mamma*" que se siente cercano y delicioso. Entre risas, vino y sobremesa larga no solo cenarán delicioso, sino que crearán recuerdos que permanecerán para siempre.



RINCÓN DEL CORAZÓN

Uno de los tesoros más lindos de la ciudad, Limosneros, en el Centro, es un tributo a nuestras raíces envuelto en una atmósfera de total intimidad. Como el único restaurante en la CDMX con huerto propio, cada ingrediente llega a la mesa con absoluta frescura y se transforma bajo la visión del chef Atzin Santos en una experiencia contemporánea donde los sabores endémicos son los protagonistas. Joyas como su taco de escamoles, el aguachile de tejuino, el taco de chococafé o los buñuelos con leche y cotija son el "*apapacho*" al corazón que tu mamá merece.



Tetera
y tazas,
Le Creuset.



Collar,
Guess.



Charola
para pizza,
Hexclad.



Chamarra,
Parfois.

Tu próxima cena en casa se verá deliberadamente imperfecta

Adiós a los menús de cuatro tiempos y hola a los *snacks* del súper.

POR LYDIA VENN

Las cenas en casa no tan simples están viviendo su momento. Desde la pandemia, nos inclinamos por lo acogedor de quedarnos en casa y, con la crisis del costo de vida, se ha convertido en una forma más accesible de socializar y alargar la fiesta hasta más noche.

Para quienes aman ser *hosts* esto se traduce en mesas espectaculares, menús impresos y veladas hipercuradas, y aunque algunas personas lo disfrutan (admiramos demasiado su nivel de organización), para la mayoría puede resultar abrumador. Aquí es donde entran las *undone dinner parties*. Este enfoque, mucho más relajado, implica que en lugar de pasar horas en la cocina, lo prehecho entra en escena y lo hecho desde cero pasa a segundo plano para que te enfoques en disfrutar.

Para Nell Ladipo-Horrell, fundadora del estudio creativo y de estilismo de eventos Clementine & Moss, esta tendencia conecta con un momento cultural más amplio en el que abrazamos la imperfección y buscamos una vida menos filtrada. "Todo lo que veo —en moda, comida, música...— está alejándose de lo demasiado pulido y curado a la perfección: la gente quiere ver lo que hay detrás", explica.

Se trata de quitarle el miedo a usar el *outfit* "correcto" o llevar la botella de vino más *fancy*. "El *undone dining* permite que las personas sean ellas mismas y creen algo centrado en compartir. Te da más tiempo para ser *host* y platicar con tus invitados, en lugar de decir: 'Perdón, tengo que ir a revisar el *soufflé*'", agrega Nell.

"*Undone*" o "despreocupado" puede sonar a caos, así que... ¿significa olvidar todo, mandar un mensaje al grupo y esperar lo mejor cuando todos lleguen? No del todo. Para Nell, sí debe haber cierta intención y planeación detrás. "Tienes que

pensar cuál es el objetivo, ¿es una reunión de *drinks*? Entonces asegúrate de tener una buena selección de botellas; haz que se vea lindo, pero *DIY* y relajado. Puedes mezclar diferentes tipos de vasos y armar la mesa con follaje y velas".

Sobre todo, Nell recomienda que tu cena se sienta cálida, reconfortante y hasta nostálgica. Y está por completo a favor de comprar comida ya hecha y darle tu toque. ¿Hummus? Cómpralo en el súper, sírvelo en un plato bonito, agrégale paprika y un chorrito de aceite de oliva. Nadie lo va a cuestionar: tus amigos solo estarán felices de comer juntos.



¿NECESITAS INSPIRACIÓN PARA TU PRÓXIMA CENA EN CASA?

Esto es lo que Nell serviría esta temporada:

- Un *ponche* de margarita.
- *Flatbreads* del súper con mantequilla encima.
- Hummus del súper con paprika y aceite de oliva.
- Espárragos a la parrilla con alioli.
- Estofado de cordero o curry.
- Copa de merengue con ruibarbo.

FOTOS: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN: ANDREA SIERRA.



Cool Capital

Accesorios pensados para seguir tu ritmo.

POR ANDREA REITER

Entre días que empiezan temprano, juntas que se alargan, mensajes que no paran y planes que aparecen de último momento, llevar todo contigo ya es parte de la rutina... la diferencia está en cómo lo haces.

Cool Capital, una marca mexicana fundada en 2014, parte de la idea de transformar cómo transportamos nuestros esenciales sin sacrificar estilo en el proceso.

Desde sus inicios, su propuesta fue clara: crear accesorios que funcionen en la vida real, pero con un enfoque de diseño actual. Aquí no se trata solo de resolver, sino de hacerlo bien: materiales, texturas y detalles que acompañan tu día a día y que también se fusionan con tu *look*.

Diseño en movimiento

Hoy, la marca da un paso más hacia la moda al apostar por una visión donde el diseño toma protagonismo sin perder funcionalidad. Es una evolución natural para un estilo de vida en el cual necesitamos piezas que se adapten a distintos escenarios sin cambiar de bolsa entre cada uno. Del trabajo a una comida,

de ahí a una salida improvisada... todo cabe, todo fluye.

Funcionalidad con estilo

En esta nueva etapa destacan líneas como *Sora* y *Onna*, pensadas para acompañarte bajo ese ritmo *multitask*: la *Sora Tote Bag 13"* es ligera, versátil y fácil de llevar, con compartimento para *laptop*, correa desmontable y detalles que hacen que todo esté en su lugar sin esfuerzo. Es perfecta si buscas practicidad sin complicarte, pero con un toque pulido que eleva cualquier *look*.

Por su parte, la *Onna Tote Bag 15"* va por una propuesta más amplia sin perder estructura ni estilo. Tiene espacio para *laptops* de mayor tamaño, múltiples compartimentos, una bolsa removible y detalles funcionales que permiten llevar desde lo esencial hasta esos extras que siempre terminan acompañándote.

Más allá de lo práctico, ambas líneas reflejan una estética contemporánea que se integra fácil a cualquier *outfit*, porque hoy los accesorios no solo te ayudan a organizar el día, sino que también son parte de cómo te presentas ante el mundo.

¿Dónde?

Website: coolcapital.com.mx
IG: @coolcapitaloficial



FOTOS: CORTESÍA.

astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Fíjate en cómo usas y diriges tu energía y atención, Aries, y toma acciones que estén de acuerdo con lo que quieres conseguir, que se alineen con tus metas y proyectos. ¡Aprovecha este impulso para enfocarte en lo que de verdad deseas y ser más asertiva!



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

¡Feliz vuelta al sol, Tauro! Este retorno solar traerá mucha inspiración y valentía para que te atrevas a tomar riesgos y seguir lo que tu corazón te pide; saldrás de esa temporada de estancamiento y podrás empezar de nuevo. ¡Los astros te apoyan!



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Este mes traerá consigo muchas oportunidades para ti de sanar y evolucionar. Tendrás que preguntarte si estás lista para soltar y cómo te comprometes a seguir creciendo. ¡Haz cierres que traigan nuevos comienzos, suelta y fluye, Géminis!



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

No tienes que tener todo perfecto y solucionado para empezar: ir paso a paso y planear sin tomar grandes riesgos te funciona bien a ti. Acuérdate también de crearte una rutina y buscar el tiempo para hacer lo que te gusta.

Tu horóscopo de mayo

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Buen mes para trabajar con otros, crear parejas o sociedades: lo importante será aprender a escuchar lo que la otra parte quiere y ser más sensible a las necesidades del otro. No caigas en querer que todo se haga a tu manera y llega a un punto medio.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Un mundo lleno de opciones y posibilidades se te presentará, así que ábrete a recibir y no te aferres a nada: prueba, conoce, diviértete y tómate la vida con más ligereza. ¡Ve a donde te lleva la vida, Virgo, suelta un poco la perfección!



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

Vienen tiempos de conectar contigo, de más calma, de pensar más las cosas, de no apurarte, de hacer más introspección, de cuidar de ti y de aprender a poner límites sanos. La salud será lo principal para ti, ya sea física, mental o emocional.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Tendrás un resurgimiento, energía y ganas de ser el centro de atención, pero ten en cuenta que también tus emociones estarán a flor de piel, cuida no explotar ni caer en excesos y disfruta este *vibe* sacándolo de manera positiva.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Lo importante para ti es que no pierdas el piso: llegarán cambios que te pedirán tener equilibrio y que estés presente, sobre todo en temas de autoestima y valor propio. Encontrar el tiempo para conectar contigo misma será importante.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

¡Buscar que te inspira, cuales son tus pasiones y que te mueve será el tema de esta temporada para ti! Ver qué nuevos horizontes quieres descubrir, salir de la rutina, cambios en tu día a día e inspiración en lugares diferentes traerán alegría y cosas buenas.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Puedes estar en procesos de cambios, adaptaciones y nuevos comienzos, Acuario, después de todo lo que te ha tocado cambiar y transformar, pero pronto verás cómo cada cosa se acomoda en su lugar y estarás muy feliz con todo lo que has crecido.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Tu área de comunicación se verá beneficiada, así que es buen momento para compartir ideas, conectar con tu imaginación, aprender de otros, estudiar... También aprovecha para expresar cosas que tienes guardadas o tocar temas pendientes.



Suscríbete

Y descubre el mundo con

COSMOPOLITAN

Recibe 12 ejemplares en la comodidad de tu hogar
POR SÓLO \$859

(Pago único por suscripción anual)

20% OFF



CONTÁCTANOS  55-9344-0404

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$859
Promoción válida al 15 de junio de 2026 | Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

BRILLO ^{QUE SE} NOTA CON GD3

DE VENTA EN **SALLY** BEAUTY.

